

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

الخصائص السيكومتريه لمقياس التكيف الجامعي في البيئة السعودية

إعداد الطالب

إبراهيم عبدا   العنزي

إشراف

الدكتور عبدا   الصمادي

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليـــــــا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
فـي القياس والتقويم قسـم المناهـج والتدريس

جامعة مؤتة، 2008

الإهــــداء

إلى من كان دعائهم يضيء لي الطريق.................. أبي وأمي

إلى من أخذت من وقتهم الكثير.......................... زوجتي وأبنائي

إلى كل طالب علم ،،

إبراهيم العنزي

الشكر والتقدير

أحمد ا سبحانه وتعالى على خروج هذا العمل إلى حيز الوجود وذلك بفضل وتوفيق منه سبحانه، كما لا يسعني إلا إن أتقدم بخالص الشكر والتقدير لمشرفي الدكتور عبدا الصمادي والذي أعطاني من وقته وجهده الكثير، كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة، كما أشكر كل من ساعدني في تطبيق الدارسة وهم: عميد كلية المعلمين بتبوك وعميد كلية الآداب ومدير القبول والتسجيل في جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، وعميد شؤون الطلبة ومدير القبول والتسجيل بجامعة أم القرى بمكة المكرمة.

إبراهيم العنزي

فهرس المحتويات

قائمة الجــداول

قائمة الملاحق

الملخص

الخصائص السيكومتريه لمقياس التكيف الجامعي في البيئة السعودية

إبراهيم العنزي

جامعة مؤتة،2008

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الخصائص السيكومتريه لمقياس التكيف الجامعي (CAS) في البيئة السعودية، حيث تم تطبيق المقياس على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية عنقودية، بلغت (725) طالبا، منهم (118) طالب من كلية المعلمين بتبوك و (285) طالبا من جامعة الملك عبد العزيز بجدة و (322) طالبا من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المقياس ككل تحقق له معامل ثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا بلغ (0.94)، وتراوحت معاملات الثبات للإبعاد بين (0.53- 0.86)، أما بالنسبة للصدق فقد أشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود تسعة إبعاد أساسية هي (القلق، الاكتئاب، توهم الانتحار، المشكلات الأكاديمية، المشكلات الشخصية، المشكلات الوظيفية، المشكلات العائلية، مشكلات تقدير الذات، تعاطي المخدرات). ومن 108 فقرات الأساسية، 70 فقره فقط تشبعت بأكثر من 0.30 على نفس العامل، فسرت الإبعاد مانسبة 42% من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن لكل بعد اكبر من واحد.
وأخيرا فأن نتائج هذه الدراسة تشير إلى توفر خصائص سيكومتريه مقبولة للطلبة الجامعيين في البيئة السعودية.

ABSTRACT

The Psychometric Properties of College Adjustment Scale in the Environment of Saudi Arabia

Ibrahim Al-Enzi

Mu`tah University,2008

This study aimed at examining the psychometric Properties of college adjustment scale in the Saudi Arabia environment .A cluster Sampling procedure was employed to select 725 college students from Tabouk, Jeddah, and Umm-ALqura universities.

The result, revealed that the scale has an acceptable levels of reliability in terms of internal consistency, The reliability coefficient for the nine dimensions of the scale were ranged between (0,53-0,86)

Out of 108 original items, only 70 showed more than 0.30 factor loading. Thus, the final version of CAS is consisted of 70 items. The total variance explained by all nine factors was 42 %.

الفصل الأول
خلفية الدراسة وأهميتها

1-1 المقدمة

تعد نشاطات الإنسان المختلفة عبر مراحل حياته في معظمها يسعى لزيادة درجة تكيف الفرد لمطالب النمو ومشكلات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والأسرية والنفسية. ولمفهوم التكيف أكثر من معنى، فمن وجهة النظر الاجتماعية، أو ما يعرف بالتكيف الاجتماعي فهو مدى توافق أو تكيف الفرد مع كل المتغيرات الاجتماعية التي تحيط بالفرد والتي تمثلها مؤسسات اجتماعية كالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل.

ويعتبر علم النفس من العلوم الأساسية التي بحثت في تكيف الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها، فظهرت مفاهيم التوافق النفسي والصحة النفسية والشخصية السوية كنتاجات للقدرة على التكيف التي تبدو مظاهره في عدة مجالات فقد أشار (الروسان، 2001) إلى مظاهر التكيف الاجتماعي الناجح ولخصها فيما يلي:

1. الرضا عن الذات وتحقيقها.
2. التحصيل الأكاديمي الناجح.
3. التوافق الأسري والاجتماعي.
4. القدرة على الإنتاج والعمل.
5. القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية.
6. وضع أهداف واقعية والقدرة على تحقيقها.

ويختلف أداء الافراد في المجالات السابقة لدى من يمكن وصف شخصياتهم بالمضطربة. فضعف القدرة على التكيف يدفع الفرد إلى اتباع اشكال من الدفاع الأولية. التي لا تشكل حلولاً حقيقة للمشكلات التي يواجهها. وهذا قد يتطور إلى جملة من الاضطربات النفسية (مثل الاكتئاب والاحباط والقلق والوسوس والهستيريا). وفي بعض المجالات قد يشتد سوء التكيف إلى نوع من الانفصال عن

الواقع يتمثل في الأمراض العقلية والنفسية الشديدة تكون على شكل بارانويا، وفصام الشخصية ، وجنون العظمة والاضطهاد ... وغيرها.

وتتوقف درجة الصحة النفسية عند الفرد على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة، ولعل القول بأن الشخص المتمتع بصحة نفسية هو الشخص المتكيف إيجابا هي فكرة مستمدة بدرجة معينة من مفهوم التكيف البيولوجي، أما في التكيف النفسي معناه مفهومان يشيران إلى المظاهر نفسها "فالصحة النفسية" هي التعبير عن التكيف و"التكيف" دليل للصحة النفسية فإذا ساء ساءت بدورها.

وكلما تعددت مجالات التكيف لدى الفرد وزادت درجة تكيفه كان ذلك دليلا على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية. وعلى الرغم من حاجة الأفراد للتكيف في جميع مناحي الحياة إلا إن هنالك مجالات معينة يكون التكيف فيها أكثر أهمية وأثرا على صحة الفرد النفسية من اثر غيرها من المجالات وهى التكيف الأسري والتكيف الدراسي والتكيف المهني والتكيف الاجتماعي (الهابط، 2003).

ولما كانت المدرسة، أو الجامعة احد مصادر الضغوط الاجتماعية بما تفرضه من معايير ومتطلبات مثل النجاح في التحصيل الدراسي وإتباع القواعد والقيم الأخلاقية والاجتماعية. ونظراً لان المهارات التكيفية هي في معظمها مهارات متعلمة يمكن التدريب عليها فلابد للمؤسسات التربوية والاجتماعية من مساعدة الشباب على تعلم المهارات التكيفية المناسبة للتعامل مع الضغوطات والمشكلات التي يواجهونها (حمدي، 2005).

وتفعيلاً لدور الجامعات في إعداد الأبناء ومساعدتهم على التكيف، فقد قامت بعض الجامعات السعودية بتدريس مناهج خاصة لتعليم مهارات الدراسة الجامعية في الوقت ذاته، وفرت بعض الجامعات مقاييس خاصة للتكيف الجامعي، وتسعى مراكز التوجيه والإرشاد في الجامعات إلى توفير مقاييس خاصة بقياس التكيف الجامعي والمشكلات الشائعة لدى الطلبة الجامعيين وذلك لمحاولة لتشخيص مشكلات الطلبة ومساعدتهم على التكيف وتحقيق النجاح.

وبالرغم من هذا الاهتمام المتزايد من قبل الجامعات، إلا انه يلاحظ قله عدد المقاييس المناسبة لقياس التكيف بإشكاله المتعددة ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة التي تهدف إلى استقصاء الخصائص السيكومتريه لمقياس التكيف الجامعي (College Adjustment Scales) في البيئة السعودية والذي يقيس تسع من صعوبات التكيف وهي القلق والاكتئاب وتوهم الانتحار وتعاطي المخدرات ومشكلات تقدير الذات والمشكلات الشخصية والمشكلات العائلية والمشكلات الأكاديمية والمشكلات الوظيفية . وذلك من اجل توفيره ضمن قاعدة البيانات لكي يستفاد منه في مجالات الإرشاد والبحث العلمي في البيئة السعودية.

1-2 مشكلة الدراسة

تمثل البيئة الجامعية حياه وخبرة جديدة للطلبة تختلف عما اعتادوا علية وهذا قد يتسبب في توليد نوعاً من الضغط النفسي لديهم وعليه فإن تزايد الضغوط والمطالب الأكاديمية تؤدي إلى شعورهم بالإحباط وعدم الرضا مما يعيق لديهم عمليات التكيف النفسي والأكاديمي والاجتماعي، ونظراً لأهمية الطلبة الجامعيين في كونهم بناة الوطن وطاقاته المستقبلية فإنه من الضروري التعرف على مشكلاتهم من اجل مساعدتهم على النمو المتكامل وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي السليم لديهم. ويلاحظ أن العديد من الطلبة يعانون من مشكلات سوء التكيف وان المحاولات الجادة لمساعدتهم في الجامعات السعودية لازالت قاصرة نظراً لقلة المقاييس المناسبة التي تكشف عن التكيف النفسي والاجتماعي ، ومن هنا برزت الحاجة إلى وجود مقاييس جيدة ولذا فقد جاءت هذه الدراسة وهدفها توفير مقياس للتكيف الجامعي يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة ليصار لاستخدامه في الكشف عن مشكلات سوء التكيف والاستفادة منه في الجامعات والبيئة السعودية على الصعيدين الأكاديمي والاجتماعي.

3-1 أهمية الدراسة وأسئلتها

تكمن أهمية هذه الدراسة في توفير مقياس حديث للتكيف الجامعي في البيئة السعودية وذلك للاستفادة منه في التعرف على أهم مشكلات التكيف التي تواجه الطلبة الجامعيين ومحاولة مساعدتهم من خلال مراكز الإرشاد والتوجيه الجامعي لمواجهة تلك المشكلات. بحيث يتم الاستفادة من هذا المقياس في تشخيص مشكلات التكيف وقياس مستواه لدى الطلبة الجامعيين بالاضافه إلى إثراء المكتبة السعودية بإضافة علمية جديدة يستفاد منها علمياً وبحثياً. و سوف تحاول هذه الدراسة على الإجابة عن الأسئلة التالية:-

1. ما قيم معاملات ثبات مقياس التكيف الجامعي (CAS) ؟
2. ما دلالات صدق مقياس التكيف الجامعي (CAS) ؟
3. ما هي معايير أداء الطلبة الجامعيين في البيئة السعودية وكيف يمكن تفسير هذا الأداء ؟

1- 4 حدود الدراسة

1- **الحدود المكانية** :- اقتصرت هذه الدراسة على طلبة السنة الأولى للمرحلة الجامعية بكلية المعلمين في منطقة تبوك. وجامعة الملك عبدالعزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة.

2- **الحدود الزمنية :** هذه الدراسة أجريت على طلبة كلية المعلمين في تبوك، وجامعة الملك عبدالعزيز وجامعة أم القرى للسنة الأولى من العام الدراسي 2007 \2008 م وبناءاً على ذلك قد تكون نتائج هذه الدراسة صالحة للتعميم على مجتمع الدراسة والمجتمعات المماثلة لها.

5-1 التعريفات المفاهيمه والإجرائية

1- الخصائص السيكومتريه : وهي عملية تطوير المقياس من أجل ملائمة استخدامه في المجتمع، ويتضمن تقييم الثبات والصدق كما يشمل تطوير

معايير خاصة لاستخدام المقياس (النبهان، 2004). وإجرائياً تعـرف بأنهـا معاملات الثبات والصدق ومعايير الأداء.

2- ثبات الاختبار (Test Reliability) : هو المدى الذي يقيس الاختبار ما يهدف إلية على مدى فترات زمنية ومناسبات مختلفة (النبهان ، 2004). وكذلك هو إن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه على نفس المجوعة مـن الأفراد، (الصمادي والدرابيع ،2004). وإجرائياً يعرف بالقيم المحسوبة وفق طريقة كرونباخ الفا.

3- صدق الاختبار (Test validity): وهو مدى ما يستطيع الاختبار أو المقياس أن يحقق من الأهداف التي بني من اجلهـا (النبهـان ، 2004). وإجرائيـاً يعرف بالدلالات التي يتم الحصول عليها حسب التحليل العاملى.

4- التكيف: أنة مجموعة من الاستجابات وردود الفعل التي يعدل به الفرد سـلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب بحيث يـشبع حاجاته ويلبى متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية(عبدالله،2001). وإجرائيـاً يعرف بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التكيـف الجـامعي (CAS).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري

2-1-1 المقدمة :

عند تعريف الصحة النفسية ينظر إليها على أنها تمثل أعلى مـستوى مـن التكيف، إذ أن زيادة درجة التكيف دليل الصحة النفسية، وقلتها دليل لاعتلال الصحة النفسية واضطرابها. أن الصحة النفسية باعتبارها تبدو في أشـكال مـن الـسلوك ألتكيفي دفع بعض علماء النفس إلى تعريفها بأنها مجموعة الـشروط التـي يجـب توفرها حتى يتكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه تكيفا يشعره بالسعادة والكفاية ، فيما اعتبر بعضهم الأخر الشخصية السوية مرادفا للـصحة النفـسية ، وأن الشخـصية المتمتعة بالصحة هي نتيجة التكيف الحسن، وفي الواقع هنالك تداخل كبير بين هـذه المصطلحات، ويتفق علماء الصحة النفسية على أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتكيف (عبداللة، 2001).

2-1-2 تعريف التكيف :

تعني كلمة تكيف في اللغة التآلف والتقارب فهي نقيض التخـالف والتنـافر أو التصادم (عبداللة، 2001).

التكيف في علم النفس

وقد ذكر (حشمت وباهي، 2006) عدد من الآراء المتعلقة بتعريف التكيف النفسي ومنها أن مورر وكلاكهون (Mourer & klukhon) قد ذكـرأن الكائنـات البشرية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي، حيث تؤدي الحاجات غيـر المشبعة إلى التوتر، مما يدفع بالإنسان إلى اختيار الفعل الذي يؤدي إلى إشباعها من اجل خفض التوتر أو إشباع الحاجة.

كذلك أشار الى راي سميث (smith) الذي يرى أن التكيف السوي يتطلـب قدرا من الإشباع والرضا الواقعيين الذين يقودان إلى خفض التوتر الذي يتعرض له

الفرد والى الرضا العام بالنسبة للشخص على نحو يؤدي التكيف النفسي فيه إلى تحقيق التكيف مع الآخرين.

كذلك أشار الى راى ألين (Allen 1990) الذي يرى أن التكيف في علم النفس يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة له تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية.

التكيف بالمعنى الاجتماعي

اجتماعياً يعبر هذا المصطلح عن مدى توافق الفرد مع المتغيرات الاجتماعية التي تحيط به والتي تمثلها مؤسسات اجتماعية كالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل والنوادي والجمعيات ودور العبادة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى (الروسان، 2001).

وقد ذكر (حشمت وباهي، 2006) عدد من الآراء المتعلقة بتعريف التكيف الاجتماعي: فقد عرف جوردن (Gordon) التكيف الاجتماعي بأنة محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته الاجتماعية التي يتفاعل معها.

وهنالك اتجاه ثالث يعرف بالتكيف النفسي الاجتماعي ويقوم هذا الاتجاه أساسا على التفاعل والتكامل بين الاتجاهين السابقين.

فقد عرف ولمان (Willman) أن التكيف هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ويري ايدليرج (Eideberg) في هذا الصدد أن التكيف هو بمثابة تكامل الحاجات الغريزية مع شروط ومتطلبات العالم الخارجي ومقتضيات ألانا الأعلى.

ويعرف (فهمي، 1998) التكيف على أنة مجموعة من الاستجابات وردود الفعل التي يعدل به الفرد سلوكه وتكوينه النفسي، أو بيئته الخارجية، لكي يحدث الانسجام المطلوب بحيث يشبع حاجاته ويلبى متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية.

ونلاحظ من هذا التعريف النقاط التالية :-

1- أن التكيف سلوك يقوم به الفرد سعيا لإشباع حاجاته والتلاؤم مع ظروف معينة.

2- يشمل هذا السلوك إحداث تغيير في بيئة الفرد الذاتية أو الخارجية.

3- المحيط الذي يتكيف معه الفرد يقسم إلى ثلاثة أنواع :-

أ- المحيط الذاتي: وهو البناء النفسي للفرد (شخصية، حاجاته، دوافعه)

ب- المحيط الخارجي بقسميه الاجتماعي (الأسـرة، المدرسـة، شـبكة العلاقات والتفاعل الاجتماعي) والطبيعي المادي (المناخ، التضاريس و الأدوات).

وتتدخل هذه الأبعاد الثلاثة للبيئة في الواقع وتؤثر جميعها في حياة الفرد وتحدد أسلوب تكيفه بحيث يمكننا إن ننظر إلى التكيف من زاويتين :-

أولا :- التكيف باعتباره عملية (Process)

ويقصد به إن الشخص يسلك سلوكا معينا مدفوع بـدافع، أو حاجـة نحـو الهدف الذي يشبع الدافع وعندما تعترضه عقبة، أو عائق ما فأنة يقوم باسـتجابات سلوكية متنوعة حتى يحدد الاستجابة المناسبة التي توصـله إلـى الهـدف، وبهـذا المنظور يعد التكيف بمثابة عملية.

ثانيا :- التكيف كنتيجة أو أنجاز (Result)

يمكن النظر إلى التكيف كنتيجة من حيث كونه جيد ام سيئ ؟ فإذا كـان التكيف جيد وحقق الانسجام والتآلف المطلوب فانه دليل الصحة النفسية أما إذا كـان غير جيد ولم يحقق التالف المطلوب فانه دليل على الاضطراب النفـسي واعـتلال الصحة النفسية، وهكذا فالتكيف قد تشكل كعمليه و كناتج بالوقت ذاته.

2-1-3 أبعاد التكيف (Dimensions of adjustment)

يري (عبداللة، 2001) إن التكيف له بعدين أساسين هما :-

1- التكيف الشخصي :-

ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الـدوافع الأوليـة (الجـوع والعطش والجنس والراحة والأمومة)، والثانوية المكتسبة (الأمن والحـب والتقـدير والاستقلال) وانسجامها مع صراعاتها ومدى تناسب قدرات الفـرد وإمكاناتـه مـع مستوى طموحة وأهدافه.

2- التكيف الاجتماعي:

ويشمل السعادة مع الآخرين والالتـزام بقـوانين المجتمـع وقيمـة التفاعـل الاجتماعي السوي والعمل والسعادة الزوجية والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التالية:

1- مجال الدارسة ويطلق عليها اسم التكيف الدراسي أو الأكاديمي، وهـو نجـاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا وكذلك التحصيل المناسب وحل المشكلات الدراسية المختلفة.
2- مجال الأسرة ويطلق عليه التكيف الأسري وهو إن يسود الوفاق بـين الـزوج والزوجة والأولاد.
3- مجال العمل ويسمى التكيف المهني ويتضمن اختيار المهنة المناسـبة لقدراتـه واستعداداته وتقبله ورضاه عنها ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع بهـا وشعوره بالسعادة والرضا أيضا.

2-1-4 عوامل التكيف :

هناك عدد كبير من العوامل المتداخلة في عملية التكيف والمـؤثرة فيهـا، بعضها ذاتي ومتعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد وبعـضها الأخـر خارجي يتعلق بالبيئتين الطبيعة والاجتماعية، وقد ذكر (عبداللة، 2001) عدداً منها، وفيما يلي عرض لبعض هذه العوامل:-

1-المهمات النمائية : وهى الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمهـا حتى يعيش بسعادة واطمئنان ويعبر مرحلة النمو بسلام. إن لكل مرحلة من مراحل النمو وهى الطفولة الأولى والمتوسطة والمتأخرة والمراهقة والرشـد والـشيخوخة مطالب خاصة بها وكلما حقق الفرد مطالب مرحلة سـهل عليـة تحقيـق مطالـب المرحلة التي تليها في حين ان عدم تحقيق مطالب النمو في أي مرحله من مراحـل النمو يؤدي الى سوء التكيف وفيما يلي عرض لهذه المهمات حسب المراحل :-

أ – المهمات النمائية في مرحلة الطفولة :- وهي المحافظة علـى الحيـاة وتعلـم المشي وتعلم الكلام وضبط الإخراج واللعب وتعلم القراءة والكتابة والحـساب



والمهارات الإدراكية والعقلية اللازمة للحياة وقواعد السلامة وتكوين علاقات اجتماعية والتمييز بين الصواب والخطأ.

ب – المهمات النمائية في مرحلة المراهقة :- وهى النمو السوي للجسم وتقبل الجسم وتعلم الدور الجنسي وتكوين المفاهيم العقلية الضرورية وتحمل المسؤولية واختيار المهنة المناسبة وتحقيق الاستقلال والاستعداد للزواج.

ج- المهمات النمائية في مرحلة الرشد :- وهى تقبل التغيرات الجسمية واختيار شريك الحياة وتكوين الأسرة وتربية الأطفال وممارسة مهنة والرضا عنها وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة.

د- المهمات النمائية في مرحلة الشيخوخة :- وهى تقبل الضعف الجنسي ومواجهة المتاعب التي يمر بها والقيام بالنشاطات المناسبة والتكيف مع التقاعد والاستقلال عن الأولاد وتكوين علاقات اجتماعية مع رفاق السن والاستعداد للموت.

2- **الدوافع الأولية والثانوية :-**

يعرف الدافع هو حالة جسمية ونفسية داخلية يرافقها توتر داخلي يوجه الكائن الحي نحو أهداف معينة من اجل إشباع الدافع وسد النقص (الحاجة) لكي يعود لحالة السوية. والدوافع لا يمكن ملاحظتها، وإنما نتعرف عليها من خلال أثارها ومظاهرها في السلوك. وتصنف الدوافع إلى نوعين: دوافع أوليه وهى دوافع ضرورية للحفاظ على البقاء ومنها دافع الجوع والعطش والجنس والراحة والحفاظ على درجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات. ودوافع ثانوية وهى التي تكتسب من البيئة الاجتماعية وهى ضرورية للتكيف النفسي ومن الدوافع الحاجة للحب والتقدير والانتماء والمعرفة والاستقلال.

ويمكن القول أن إشباع هذه الدوافع له دور هام في عملية التكيف فإذا فشل الفرد في ذلك كان عرضه للتوتر وعدم الاتزان أذا إن تكرار عدم إشباعها يؤدي إلى اضطرا بات نفسية ومتنوعة واعتلال في الشخصية.

3- العوامل الفيزيولوجية :-

وهى عوامل عدة بعضها متعلق ببنية الجسم وما يحملـه مـن اسـتعدادات وامراض وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه ، فالوراثة تلعـب دروا هاما في ذلك فقد يحمل الأب استعداداً مرضيا من والدية أو استعدادا للإصابة تحمله في الجينات والكروسومات مما يؤثر في عملية التكيف ويؤدي إلى ظهور أمـراض وراثية. وتلعب الجملة العصبية دورا هاما في شخصية الفرد وسلوكه كـذلك ومـن العوامل أيضا ما ينال أجهزة الجسم من إصابات وأمراض خلال النمو، أو إصـابة الجنين خلال فترة الحمل وسلوك الحامل ووضعها الصحي بالاضافه إلى اضطرابات الغدد المختلفة، فهذه كلها تؤثر في عملية التكيف وتظهر أثارها بشكل واضح.

4- مرحلة الطفولة وخبراتها :-

تعتبر مرحلة الطفولة من المراحل الهامة لأنها مرحلة تكوين الشخصية إذ أن كل ما يمر به الطفل من خبرات وتعلم في هذه المرحلة ستظهر أثارها في سـلوكه وشخصية، ولذلك يولى علماء النفس هذه المرحلة اهتماماً كثيراً من حيـث البحـث والاستقصاء اعتقاداً منهم أن الكثير من الاضطرابات النفسية يمكن إرجاعها لمرحلة الطفولة فقد يعاني الطفل حالة من الحرمان من رعاية أحد الوالـدين، سـواء كـان حرمانا كاملا أو جزئيا، أو حالة خوف مبكر أو أسلوبا سيئا في الاوضـاع (مثـل أخذه بقسوة من السرير حين يبكي أم عدم احتضانه واطعامة بسرعة)، ومثل هـذه الخبرات كلها تخاف أثارا سيئة في تكيفه اللاحق ولعل الكثير من حـالات الجنـوح والتخاف العقلي والدراسي هي نتاج خبرات مرحلة الطفولة السيئة.

5- المظاهر الجسمية والشخصية :-

ترتبط بمظاهر الجسم و صفاته وما فيه من إعاقات أو إمراض غير مألوفـة أو غير مستحبة مثل الطول المفرط أو القصر المفرط أو عاهة بالإطراف أو قـبح الوجه بحيث تشكل كل هذه المظاهر أثارا واضحة في تكيـف الـشخص، وسـببها شعوره بالنقص. بحيث تشكل هذه المظاهر والعوامل تؤثر بطريقة غير مباشـرة، لان العامل المباشر فيها هو تقييم الناس لذلك، أي إدراك الفرد لما يدركه الآخـرين ويفضلونه وما يكرهون، وإدراكه إن ما يفضله الناس غير موجود عنده. ويدخل في

هذه العوامل القدرات العقلية، والسمات المزاجية عند الفرد. فانخفاض نسبة الـذكاء مثلا يؤدي عند الفرد إلى الكثير من حالات سوء التكيف مثل: الانعزال والعدوانية، كما إن السمات المزاجية المتعلقة بدرجة التنشيط والكف في الجهاز العصبي وخاصة التكوين الشبكي تعلب دورا هاما في أشكال السلوك التكيفية عند الفرد.

2-1- 5 خصائص عملية التكيف

تمتاز عملية التكيف بعدد من الخصائص والتي لخصها (الهابط،2003)علـى النحو التالي:-

1- تتم عملية التكيف بإرادة الفرد و رغبته ويستثنى من ذلك التكيف البيولـوجي الذي يتم بطريقة لا إرادية.

2- قد يغير الفرد في عملية التكيف من نفسه (بيئته الداخلية) وذلـك بتعـديل بعض سلوكياته السيئة كالتمارض إذا واجهته مشكلة أو تغيير أهدافه وتعديلها وقد يكون التغيير من اجل التكيف مع البيئة الخارجية أو يغير نظاما كـان سائدا في اسرتة أو يطالب بتغيير في احد النظم الاجتماعية (تغييـر البيئـة الاجتماعية)، وملخص ذلك أن الفرد في عملية التكيف قد يغير من ذاتـه أو يغير من مجتمعه.

3- تزداد عملية التكيف وضوحاً، كلما كانت العوائق شديدة أو جديـدة إمـا إذا كانت العوائق بسيطة كانت عملية التكيف غير ظاهرة.

4- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، فالوراثة السيئة تجعل الفرد قاصرا عن التكيف فمثلا الفرد المصاب بنقص عقلي، أو زيادة حساسية انفعالية نتيجـة عوامل وراثية، فان ذلك سيؤثر حتما في قدرته على التكيف، حتى لو كانـت العوائق بسيطة.

5- التكيف عملية مستمرة منذ الولادة وحتى الوفاة، ذلك لإن الهدف من التكيـف هو إشباع دوافع حيوية لازمة لحفظ الحياة.

6- تتوقف درجة الصحة النفسية عند الفرد على مدى قدراته على التكيف في المجالات المختلفة فكلما تعددت مجالات التكيف وزادت، كان ذلك دليلا على إن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية.

2- 1 -6 التكيف والصحة النفسية

التكيف والصحة النفسية هما مفهومان يشيران إلى المظاهر نفسها، فالصحة النفسية هي تعبير عن التكيف، وهي الواقع الحركي النشط لحياة الفرد النفسية في تفاعلها مع محيطها. فالتكيف سبب للصحة النفسية، فإذا ساء ساءت بدورها، وإذا ما تحسن تحسنت، ونستطيع القول عن الصحة النفسية من حيث صلتها بالتكيف ما يلي:

1- الصحة النفسية هي بمثابة تكيف مستمر، وليست حالة ثابتة، وهى هدف دائم وضروري وأساسي في نمو الشخصية السوية.

2- الصحة النفسية حالة ايجابية تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية. وهذه الجوانب متكاملة وتنمو خلال عملية التكيف.

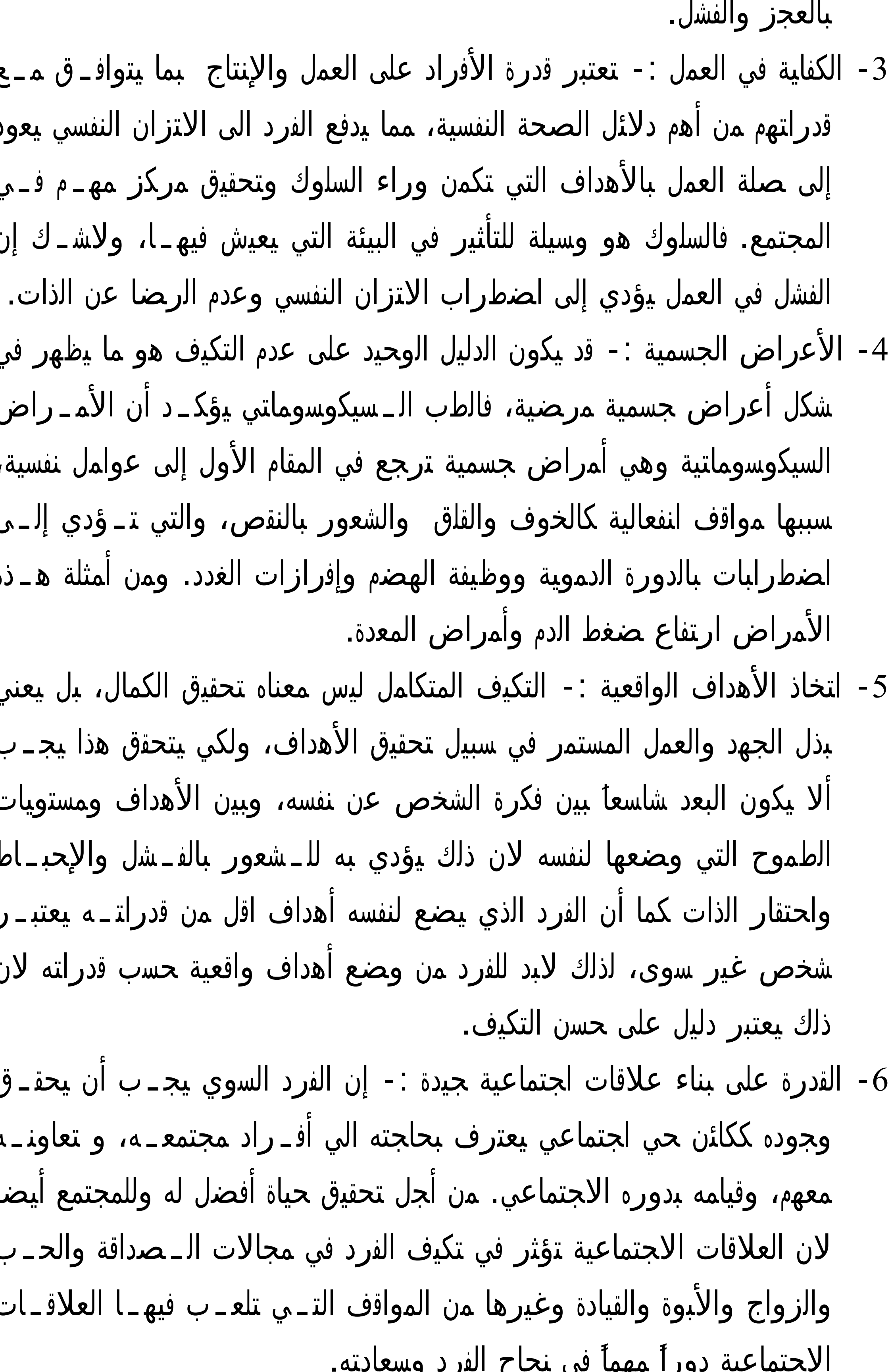
3- الصحة النفسية هي نتيجة للقدرة على التكيف المنسجم مع معتقدات الفرد (جامعة القدس المفتوحة، 1992).

2-1-7 معايير التكيف النفسي والاجتماعي

يمكن الحكم على التكيف النفسي والاجتماعي من خلال بعض المعايير والتي ذكر (فهمي، 1998) عدداً منها وهي كالتالي:-

1- إشباع الحاجات الأولية والثانوية :- إذا تم إشباع حاجات الفرد سوأ كانت أولية أو ثانوية يتم خفض الدوافع و إشباع الحاجات مما يؤدي إلى خفض التوتر، والأهم من ذلك هو اكتساب الفرد المهارات السليمة التي تساعده على إشباع تلك الحاجات لان ذلك هو الدليل الحقيقي على التكيف.

2- تقبل الفرد لذاته:- إن فكرة الفرد عن نفسه من العوامل الهامة التي تؤثر في سلوكه، فإذا كانت الفكرة حسنة، أصبح الفرد راضيا عن نفسه ولديه ثقة، وهذا يدفعه إلى العمل والنجاح والتكيف مع المحيطين به، أما أذا كانت الفكرة سيئة،



أصبح غير راض عن نفسه وفاقد للثقة مما يؤدي إلى عدم التكيف والشعور بالعجز والفشل.

3- الكفاية في العمل :- تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج بما يتوافق مع قدراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، مما يدفع الفرد الى الاتزان النفسي يعود إلى صلة العمل بالأهداف التي تكمن وراء السلوك وتحقيق مركز مهم في المجتمع. فالسلوك هو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها، ولاشك إن الفشل في العمل يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي وعدم الرضا عن الذات.

4- الأعراض الجسمية :- قد يكون الدليل الوحيد على عدم التكيف هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية، فالطب السيكوسوماتي يؤكد أن الأمراض السيكوسوماتية وهي أمراض جسمية ترجع في المقام الأول إلى عوامل نفسية، سببها مواقف انفعالية كالخوف والقلق والشعور بالنقص، والتي تؤدي إلى اضطرابات بالدورة الدموية ووظيفة الهضم وإفرازات الغدد. ومن أمثلة هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم وأمراض المعدة.

5- اتخاذ الأهداف الواقعية :- التكيف المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف، ولكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه، وبين الأهداف ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه لان ذلك يؤدي به للشعور بالفشل والإحباط واحتقار الذات كما أن الفرد الذي يضع لنفسه أهداف اقل من قدراته يعتبر شخص غير سوى، لذلك لابد للفرد من وضع أهداف واقعية حسب قدراته لان ذلك يعتبر دليل على حسن التكيف.

6- القدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة :- إن الفرد السوي يجب أن يحقق وجوده ككائن حي اجتماعي يعترف بحاجته الي أفراد مجتمعه، و تعاونه معهم، وقيامه بدوره الاجتماعي. من أجل تحقيق حياة أفضل له وللمجتمع أيضا لان العلاقات الاجتماعية تؤثر في تكيف الفرد في مجالات الصداقة والحب والزواج والأبوة والقيادة وغيرها من المواقف التي تلعب فيها العلاقات الاجتماعية دوراً مهماً في نجاح الفرد وسعادته.

2-1-8 طرق التكيف

يستخدم الانسان العديد من الطرق بهدف تكيفه وذلك من خلال التخلص من المشاعر المزعجة والمؤلمة ومن هذه الطرق ما يلي :-

أ- الطرق المباشرة :هناك العديد من الطرق المباشرة والتي ذكرت (العناني،2000) عدداً منها وهى كالتالي :-

1- المواجهة تعلم مهارات حل المشكلة واتخاذ القرارات

إن مواجهة الواقع من سمات الشخصية السوية، ويكون ذلك عن طريق حل المشكلات بشكل موضوعي، وبدون الهروب إلى أحلام اليقظة وإضاعة الوقت. فضلاً عن قدرتها على تنمية إمكانياتها لتكون قادرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة وعلى حل مشكلاتها، ويقصد بمهارات حل المشكلة، تلك النشاطات المقصودة المنظمة التي يقوم بها الفرد بطريقة ملائمة من اجل ازالة عقبة تسد الطريق أمام قدراته كي يستطيع في الوصول إلى هدف مرغوب فيه.

2- الانسحاب والخضوع

وهي من أسهل الطرق في مواجهة حالات التوتر، فالفرد في الانسحاب ما علية إلا أن يبعد نفسه عن مسرح الصراع ويحصل على حاجاته بطرق سهلة، ومن أمثلة صور الانسحاب: أحلام اليقظة، الإستغراق في العمل واستخدام المنومات والكحوليات، ويشكل الانسحاب خطورة بالغه حيث تبقى المشكلة قائمة، ويعود الانسحاب لأساليب التنشئة الاجتماعية كالتدليل أو الحرمان الزائد وغيرها.

3- الهجوم والعدوان

يعرف العدوان بأنه السلوك الذي يؤدى إلى إلحاق الأذى بالاخرين، وينقسم العدوان إلى عدوان لفظي يلحق الأذى النفسي ويكون على شكل أهانة، وعدوان جسدي يسبب الأذى الجسدي للاخرين، ويكون على شكل ضرب. والعدوان بشكل عام يهدف إلى تحقيق رغبة في السيطرة ومن أسباب العدوان ما يلي :-

1. غريزة الموت والحياة.
2. تقليد سلوك الآخرين العدواني .
3. تعزيز الكبار لسلوك العدواني.
4. الإحباط والحرمان.
5. الغيرة.
6. الشعور بالنقص.

4- الضبط الذاتي

كثيراً ما يستخدم الأفراد أسلوب الضبط الذاتي لتحقيق التكيف الحسن، فيمتنع عن ممارسة سلوك ممتع في لحظة ما حتى يبعد الضرر عـن صـحته الجـسمية والنفسية. ويرتبط الضبط الذاتي بقوة الضمير أو الأنا الأعلى. كمـا يعـد الـضبط استجابة نشطه من جانب الفرد تمكنه من التحكم في الموقف ومن ضـبط المثيـر، ولهذا استخدام السلوكيون هذا الأسلوب في علاج الإدمان، حيث إن هنالك أسـلوبان لضبط الذاتي هما :

أ- الإقلاع عن الاستجابة غير المرغوبة.
ب- ممارسة سلوك مرغوب فيه.

ولكي يتحقق هذان الهدفان لابد من استخدام الاستراتيجيات الآتية :

أ- مراقبة الذات.
ب- ضبط المثيرات.
ج- تعزيز الذات.

ب- الطرق غير المباشرة للتكيف

ويقصد بالطرق غير المباشرة أساليب الدفاع الأولية، وهى مجموعـة مـن الأساليب السلوكية التي يلجا أليها الفرد لكي يشبع حاجاتة أو يبعد نفسه عن خطـراً واقعاً، أو ليتحاشى خطراً متوقعاً ومن أهم أشكال الدفاع الأولية ما ذكره (الرفـاعي، 1987) وهى كالتالي:

1- التبرير:- وهو تفسير الفرد لسلوكه بأسباب منطقية بهدف أظهـار سـلوكه فـي صوره مقبولة، والتبرير أسلوب دفاعي وهو أكثر الأساليب شيوعاً في حياتنـا

اليومية بحيث يؤدي وظيفتين للفرد، إذ يساعده على عقلنه سلوكه وتخفيف حدة الإحباط والقلق والصراع.

2- الإسقاط **:-** وهى عملية إلصاق ما يتصف به الفرد من صـفات غيـر مقبولـة اجتماعياً بفرد آخر، وهى وسيله يحكم الفرد فيها على الآخرين من خلال ذاته، ويتضمن الإسقاط تشويهاً للواقع، واستخدامه بشكل مفرط قد يؤدي الي الإصابة بمرض ألهذا.

3- النكوص :- وهى عملية الرجوع إلى مستوى سابق من النمو عند العجـز عـن التعامل مع ما في حاضره من احباطات ولذلك ليعيد لنفسه التوازن ويتجنـب الشعور بالإحباط.

4- التقمص :- وهى عملية دفاعية تتضمن تمثل الفرد صفات فرد أو عـدة أفـراد، ويؤدي مهمة إشباع حاجة اعتبار الذات وتقدير الجماعة له ويؤدي التطـرف بالتقمص إلى حالات الذهان ومثال ذلك تقمص الفرد شخصية بطل عسكري أو رئيس دولة.

5- الإنكار:- وتعني إنكار الواقع المؤلم وتجاهله من أجل تجنب مـشاعر الإحبـاط والقلق، حيث يتصرف الفرد وكان شيأ لم يقع.

6- الرد المعاكس :- ويعبر عن محاولة لإخفاء الدوافع التي لا يرضى عنها الفرد أو المجتمع بكبتها في اللاشعور والتعبير عنها بدوافع مضادة بشكل مبـالغ فيـه، ومثال ذلك الفرد الذي يهاجم سلوك الآخرين ويصفه بأنه غير أخلاقـي بينمـا تكون دوافعه المكبوتة متفقه في حقيقتها مع هذا السلوك.

7- الكف :- وهو التوقف فجأة عن الاستمرار بفعالية (نتيجة مؤثر شديد مفـاجئ) تعقبه حركات مضطربة ثم يلي ذلك سلسلة من الحركات المنظمة. وقد يكـون الكف عضلياً أو فكريا.

8- الكبت:- يقوم الفرد بعملية الكبت لإبعاد الدوافع الغريزية التي يتعارض إشباعها مع فكرته عن نفسه أو مع التقاليد والمعايير الاجتماعية عن طريق نسيانها فإذا نسيت خرجت عن مجال الشعور وأصبحت مكبوتة في اللاشعور وظلت قوية في تأثيرها على الفرد، وعلى سبيل المثال قد يرى الفرد الذي تساوره رغبـه

جنسية نحو قريبه له في هذه الرغبة ما لا يتفق مع فكرته عن نفسه ومع مـا يتوقعه المجتمع منه من حماية لذوي القربى فيحاول قمع هذه الرغبة وقد ينجح في ذلك.

9- الإبدال:- وهى محاوله من الفرد للاستمرار في كبت الدوافع الغريزية والمشاعر غير المقبولة اجتماعيا، والمقصود به نقل العاطفة من موضوعها الأول إلـى آخر ذي صلة بالموضوع الأول ومثال ذلك الأب الذي يصب جام غضبه على أبنه بينما تكون الأم هي السبب الأساسي للغضب.

2-1-9 التكيف والحياة الجامعية

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها مـن دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبلة المهني، بالإضافة إلى تزويدها له بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية حيث تترك اثر كبيـرا لعقـود قادمة ولعل أفضل دليل على ذلك هو المشاعر التي يعرب عنها كـل مـن أنهـى المرحلة الجامعية والذكريات الكثيرة عن تلك المرحلة حتى بعـد مـضى عـشرات السنين على التخرج (مركز الإرشاد والتوجيه، 2006).

2-1-9-1 طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها

الفترة الانتقالية من مرحلة الدراسة الثانوية إلى مرحلة الدراسة الجامعية من الفترات الحرجة ويعود السبب الرئيسي في ذلك إلى الفروق الشاسعة بين المرحلتين مثل أسلوب التعلم والدور المنوط بالطالب والمعلم، وكذلك أساليب التدريس وتقيـيم أداء الطالب. وقد أثبتت العديد من الدراسات إن فرصة النجاح في المرحلة الجامعية تزداد بنسبة كبيرة في حاله كون الطالب مهيئاً لتلك المرحلة وعلى علم بالفر وقـات بينها وبين المرحلة الثانوية، وقد لخص (الختلان وآخرون، 2006) الفروقات فـي المجالات التالية :-

1- معرفة الأنظمة والقوانين

تعتمد المرحلة الجامعية بدرجة كبيرة علـى قـدرة الطالـب علـى إدراك المسؤولية وتحملها بشكل صحيح، والتصرف وفقا للأنظمة والقوانين. ففي المرحلـة

الثانوية لا يوجد في العادة الكثير من الأنظمة واللوائح التي ينبغـي إتباعهـا ، وإذا وجدت فهناك عادة من يقوم بمتابعة تطبيقها بشكل دائم وصارم سواء من المدرسين أو المشرفين أو الأهل. وعلى النقيض من ذلك اعتماد المرحلة الجامعية على وجود عدد كبير من الأنظمة والتعليمات التي ينبغي على الطالب إن يتعرف عليها أولا ثـم يلتزم بها. ومع أن الرقابة من قبل الجامعة لا تكون عاده صارمة بهدف التعويد على تحمل المسؤولية إلا أن نتائج عدم الالتزام بالأنظمة، أو عدم معرفتها، تكون وخيمة على الطالب.

2- دور الطالب

إذا كان الذهاب إلى المدرسة الثانوية هو الوسيلة لتلقـى الـدروس ، فـأن حضور المحاضرات الجامعية يكون بهدف التعلم ، حيث يتمحور دور الطالب فـي المرحلة الثانوية بالملتقى للمعلومات بينما يكون دوره في المرحلة الجامعيـة يكـون الطالب في دور الباحث عن المعلومات، مما يعني ضرورة شعور الطالب بالحاجـة الملحة لمتابعة البحث، وما يتطلبه ذلك من جهد ذاتي دون الاعتمـاد الكبيـر علـى المدرسين.

3- النظام اليومي

في معظم الأحيان تكون الحصص الدراسية في المدرسـة مجدولـة بـشكل متواصل خلال 5-7 ساعات يوميا، وبحضور عدد محدود من الطلاب قـد يـصل عددهم إلى 25 طالباً كما انه ليس من المتوقع من الطالب التحضير بشكل كبير قبل الحصص الدراسية أو كتابة الكثير من الملاحظات أثناءها. أمـا بالنـسبة للدراسـة الجامعية فان المحاضرات تمتد على مدار اليوم بشكل متفرق، من الـصباح البـاكر حتى المساء، وتتخللها في الكثير من الأحيان فترات طويلة من وقت الفـراغ التـي ينبغي الاستفادة منها بشكل ملائم ، كما تتطلب الدراسة الجامعية أيـضا التحـضير بشكل جيد قبل المحاضرة، وكذلك القدرة والحـرص علـى تـدوين الملاحظـات الواضحة والمرتبة أثناء الاستماع للمحاضرة.

4- الجهد المطلوب خارج الدوام الدراسي

من أهم الفروق الجذرية بين المرحلتين هو مقدار الجهد المطلوب من الطالب خارج الحصة الدراسية، فبينما يكتسب طالب المرحلة الثانوية معظم المعلومات أثناء الحصة الدراسية ولا يحتاج لبذل جهد كبير خارجها، يختلف الوضع تماما بالنـسبة للطالب الجامعي حيث لا تشكل المعلومات التي يتلاقاها أثناء المحاضرة ألا جـزءً أ يسيرا من المعلومات التي يحتاج أن يتعلمها، مما يستدعي أن يبذل الطالـب جهـدا كبير في المذاكرة والمراجعة وحل التمارين خارج المحاضرة، فليس من المستغرب أن يحتاج الطالب الجامعي الذي يحضر عشرين ساعة من المحاضرات أسبوعيا، ما يزيد عن خمسه وعشرين ساعة في الأسبوع خارج الصف كمجهود شخصي لكـي يتمكن من متابعة دراسته بشكل صحيح. كما تختلف الدراسة الجامعية أيـضا فـي كونها تتطلب الكثير من القراءة بالإضافة إلى الحاجة الدائمة إلى البحث في المراجع والكتب خارج نطاق الكتب الدراسية المقررة.

5- دور المدرس

ينبغي للطالب الجامعي أن يتعرف على الدور المختلف الذي يقوم به الأستاذ الجامعي، مقارنة بدور معلمي المدارس، حيث يكون دور الأستاذ الجامعي الإرشـاد والتوجيه بشكل عام، ويقوم بشرح وتوضيح المبادئ العامة لكل موضوع ومحـاوره الرئيسية، ومحاولة ربطها ببعض لتكوين صورة عامة وشاملة للموضوع، وليس من الضروري أن يخوض في تفاصيل الموضوع، وأن يشرح كل معلومة بالتفصيل لكي يستوعبها جميع الطلاب أثناء المحاضرة. أضف إلى ذلـك أن ألقـاء المحاضـرات يشكل تقريبا (50%) من المهام المنوطة بالأستاذ الجامعي والتـي تـشمل البحـث العلمي وخدمة المجتمع، لذا فان الاستفادة من شرح الأستاذ الجامعي خارج القاعـة الدراسية تنحصر في الساعات المكتبية المجدولة مسبقا والتي ينبغي على الطالب إن يحرص دائما على استثمارها.

6- التقويم

تتميز المرحلة الجامعية بنمطها المختلف من ناحية أساليب تقييم أداء الطالب ،وطبيعة الاختبارات التي تعطى في كل مقرر، حيث تتفاوت تلك الأساليب حـسب

طبيعة كل مقرر، ولكنها في العادة تشتمل المعايير الاتيـه: الحـضور والمـشاركة الصفية والاختبارات القصيرة والاختبارات الرئيسية والاختبارات النهائية والتقارير والمشاريع البحثية.

وتأتي صعوبة تعامل بعض الطلاب مع الاختبـارات الجامعيـة مـن كـون الاختبارات تركز على قياس قدرة الطالب على التحليل والاستنباط والمقارنة، وهى قدرات تعتمد بشكل جذري على الاستيعاب والفهم العميق للموضوع، وليس الحفـظ وتكرار الأفكار، كما أن جدولة الاختبارات الجامعية تكون متروكة للأسـاتذة ممـا يعني أن جدول الاختبارات لطالب معين قد يختلف عن زملائه وقد تأتي في أوقـات غير ملائمة للطالب، مما يعني أن على الطالب أن يكون مستوعبا للمادة بشكل جيـد بدون الحاجة إلى مذاكرتها في آخر لحظة قبل الاختبار.

2-1-9-2 العلاقة بين التكيف والأداء

يرتبط الأداء الدراسي ارتباطا وثيقا بالتكيف مع الحياة الجامعية فبالقدر الذي ينخرط به الطالب في مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباته الاجتماعيـة والنفـسية والدراسية، بقدر ما تكون جودته في الأداء وتفوقه في الدراسة. إن الراحة النفـسية والاجتماعية، والقدرة على مواكبة متطلبات الدراسة الجامعية، وبذل الجهد في ذلك، والنظرة الموضوعية لأي عوائق أو انطباعات خاطئة عن الوضع الجديـد، وإتبـاع الطرق المفيدة للتعامل معها، ستساعد الطالب تلقائيا على أن يتفـوق فـي دراسـته ويسير فيها بخطى واثقة. ويعود عدم التكيف مع الحياة الجامعية إلى عوامل عدة قد تكون من قبل الطالب نفسه، أو خارجة عن إرادته، ومن هذه العوامل ما يلي :-

1- العلاقة مع الأسرة

يعتاد بعض الطلاب على طريقة حياة مع أسرته عبر سنوات عمره الماضية مما يستدعي أحيانا الاستمرار على ما كان عليه من التزامات تتمثـل فـي خدمـة الأهل وتحقيق متطلباتهم. ويختلف الأمر من طالب إلى آخر، ومدى اعتماد أسـرته عليه ومدى قربه منهم من حيث مقر الإقامـة، ومـدى تفهمهـم لوضـعه الجديـد ومتطلباته، وكذلك حجم الضغوط التي تمارسها الأسرة عليه. ومما لاشك فيـه أن للأهل والأقارب حقوقا شرعية وأدبية وعرفية لابد من محاولة الوفاء بها. ولكن هذا

يصعب تحقيقه بالصفة التي كان عليها الطالب قبل التحاقه بالجامعة، سواء لبعده عنهم بالمكان، أو لأن الدراسة الجامعية تتطلب حضورا في مواعيد المختلفة وبانضباط لا تساهل فيه، فضلا عن طبيعة وكثافة الواجبات الدراسية التي تستلزم من الطالب قضاء وقت أطول لأدائها، والمذاكرة بشكل يومي أكثر مما كان عليه في سابق عهده لذا يقع الطالب في حيرة. ومن جانب آخر، فقد تمارس الأسرة على الطالب ضغوطا من اجل تحقيق رغباتها سواء في الاحتياجات المنزلية أو الدراسية مثل تدخلها في اختيار الطالب للتخصص الذي سوف يدرسه، أو حتى الانتقال للدراسة إلى مسار غير الذي يميل إليها.

2- الاحتياجات الشخصية

قبل التحاق الطالب بالجامعة يكون قد عاش مع أسرته وقدمت له في الغالب الخدمات والاحتياجات مثل الأكل واللباس والتنظيف والترتيب وغيرها. ثم يجد بعد ذلك أنه انتقل إلى بيئة جديدة تتطلب منه القيام بنفسه بكل هذه الاحتياجات في تجربة جديدة لم يكن قد تعود عليها من قبل مما قد يقلقه كثيرا ويضعه في معاناة شديدة أحيانا قد تؤثر على دراسته. وقد تبدو المشكلة بسيطة في البداية، ولكن مع كثرة الالتزامات اليومية ومتطلبات الدراسة يضطر الطالب إلى اتباع حلول متعبة أو غير مناسبة.

3- ضغوط الزملاء

إن من أقوى المؤثرات على حياة الطالب الدراسية هي العلاقات التي تربطه بالزملاء والأصدقاء، خاصة الذين صاحبهم لفترات طويلة قبل التحاقه بالجامعة، والذين يأنس بهم ويحتاجهم أحيانا. وفي الغالب يفقد كثيرا من أصحابه هؤلاء لتفرق أماكن دراستهم وإقامتهم نظرا لظروف القبول عقب الدراسة في المرحلة الثانوية. وبناءاً على هذا يجد الطالب نفسه في حنين إليهم أو مستجيبا لضغوطهم ورغباتهم سواء كانوا معه في الجامعة أو خارجها، مما قد يجعل نتائج دراسته الجامعية متأثرة بذلك (مركز الإرشاد والتوجيه، 2005).

4- المجتمع خارج الجامعة

يعتبر المجتمع الخارجي المحيط بالجامعة مؤثرا مهما في حياة الطالب الجامعي أما سلبا أو إيجابا. فهو إما أن يستفيد من هذا المجتمع في التعرف على متطلبات البيئة الجديدة والتفاعل بصورة ايجابية تنفعه وتعزز شخصيته وهذا مطلب محبذ. أو أن ينجذب إلى اللهو وكثرة الترفيه ويصبح مستجيبا لأهوائه ورهينة لها مما يتناقض مع الجدية المطلوبة للدراسة الجامعية.

5- الغربة

تعد الغربة عن الأهل والحنين إليهم و إلى مقر الإقامة السابقة للطالب عاملا مهما في عملية التكيف مع الحياة الجديدة في الجامعة. وقد يضطر الطالب أحيانا لعدم قدرته على التأقلم إلى كثرة السفر إلى الأسرة أو محاولة التهرب من الوضع الحالي بشكل يؤثر على استمراره في الدراسة، ويضعف من قدرته على تحقيق متطلباتها الملحة.

6- السكن في الجامعة

للإقامة في سكن الجامعة، إن وجد، ايجابيات كثيرة تزيد من استقرار الطالب وتفاعله دراسيا واجتماعيا مع المجتمع الجامعي، كما أن له نتائج سلبية إذا تعرض الطالب لبعض المشاكل فيه مثل عدم التكيف النفسي أو الاجتماعي مع زميله في السكن بسبب الاختلافات في الطبائع والسلوك. أو عدم التوفيق في اختيار الموقع أو الجيرة المناسبة. أما السكن خارج الجامعة سواء مع زملائه أو أسرته فقد يكون له تبعات أخرى مثل الانشغال بالموصلات وتوفير الخدمات اللازمة له مما قد يسهم في تشتيت ذهن الطالب وتركيزه.

7- الظروف المالية

قد يعاني بعض الطلاب من كثرة الالتزامات المالية نظرا لظروفهم الخاصة ومتطلبات الحياة أو وضعهم الأسري. وقد تشكل هذه المعاناة نوعا من الضغط النفسي على الطالب يؤثر على مدى قدرته على تلبية متطلبات الدراسة والوفاء بالالتزامات المالية أو إيجاد مصادر أخرى للدخل. ومن جهة أخرى يحاول الطالب

مقارنة وضعه المالي مع وضع أقرانه الذين لا يعانون من هـذه الظـروف نظـرا لطبيعة المرحلة العمرية التي تبرز فيها الرغبة في مماثلة الآخرين.

2-1-9 -3 آثار عدم التكيف

قد ينتج عن عدم التكيف أثار سلبية مختلفة في البعد والتبعات بنـاء علـى مدى استجابة الطالب وتفاعله مع الوضع الجديد. فالإنسان اجتماعي بطبعـه، لكـن هنالك حالات تمر عليه قد يكون منعزلا عن الناس. ومن أبرز الأسباب المؤدية لذلك تعود الطالب على البيئة التي عاش فيها ، ودخوله في بيئة جديدة، وهى تجربة قـد تنعكس عليه بأحاسيس طارئة يشعر فيها بشيء من الاضطراب والتوتر، وبخاصـة إذا لم يسبق ذلك تأهيل وإعداد نفسي واجتماعي ملائم أو معرفـة الطـرق الكفيلـة بالتكيف مع هذه البيئة الجديدة. ومن أعراض هذا الاضـطراب سـرعة الغـضب والحدة أو الانفعالية وكثرة الحنين للأهل، وتجنب الاختلاط بالآخرين والشراهة في الأكل أو فقدان الشهية والضجر والسأم والميل إلى النوم لفترات طويلـة وافتعـال المرض والشكوى منه والشعور بالإحباط وفقدان المقدرة على العمل والإنتاج بفاعلية والميل إلى البكاء غير المبرر، والمبالغة في النظافة أو عدم الاهتمام بها. ومن غير الضروري أن تظهر جميع هذه الأعراض في الطالب الذي يدخل في بيئة جديـدة، ولكن قد يعتريه بعض منها دون الآخر وقد لا يتعرض لشيء منها، حيث يعتمد ذلك على مقدرة الطالب على اتباع الطرق المثلى للتأقلم مع المجتمع الجديـد (الخـثلان وآخرون، 2006)

2-1-9- 4 الوسائل المساعدة على التكيف الجامعي

هناك عد من الوسائل والأساليب التي تساعد الطالب على التكيف مع الأدوار الجامعية وفيما يلي عرض لبعض تلك الوسائل والأساليب:-

1- توثيق العلاقة مع ا

إن توثيق العلاقة مع ا والالتجاء إلية والبعد عن المعاصـي والمحرمـات والدعاء والتوكل علية من الأمور التي تسهل على الإنسان جميع أمـور حياتـه ونتذكر قول الرسول صلى ا علية وسلم (أحفظ ا يحفظك).

2- معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة

يقول علماء الاجتماع : إن الإنسان حين ينتقل إلى البيئة الجديدة يمر بـأربع مراحل هي :-

1) المرحلة الأولى النفور وعدم التقبل وتتمثل في رفض الواقع الجديد المختلـف عن البيئة السابقة التي اعتاد عليها.
2) المرحلة الثانية تقبل الوضع على مضض وفيها يجد أنة لابد من القبول بالأمر الواقع ومحاولة معايشة متطلباته على غير رغبة قوية.
3) المرحلة الثالثة الاستسلام للواقع ومعايشته بالرضا: وفي هذه المرحلة يرضـي بهذا الوضع الذي يرى أنة مناسب للاستمرار فيه.
4) المرحلة الرابعة الذوبان في المجتمع : وهى مرحلة يجد نفسه فيها قد أصـبح جزءا من المجتمع الجديد ومتفاعلا معه بكل ايجابيه.

3- معرفة الفروق بين الجامعة وما قبلها

يعتقد بعض الطلاب المستجدين أن الدراسة في المرحلة الجامعيـة شـبيهة بالمرحلة الثانوية مما يجعلهم يستمرون على ما كانوا علية في سابق عهـدهم مـن الطرق والعادات والتي قد تكون خاطئة ولا تناسب الحيـاة الجامعيـة والحقيقـة أن طبيعة كل من هاتين المرحلتين تختلف عن الأخرى في جوانـب متعـددة ينبغـي التعرف عليها وهى:-

1. يتوقع من الطالب بالجامعة تحمل المسؤولية والواجبات بدافع ذاتـي، وان يكون مسؤولاً عن قراراته وأفعاله وطبيعته حياته.
2. يتوقع من الطالب بالجامعة الكثير وليس الحد الأدنى من النجاح والتفاعل. وأن معايير الدراسة في الجامعة تحقق له التميز والتفوق إذا بذل الجهـد والجدية ، أو الإخفاق والفصل من الجامعة إذا قصر أو تكاسل.
3. تختلف طريقة التدريس والتعلم بالجامعة من مادة إلى أخرى ومن أستاذ إلى آخر، وكطالب ستجد اختلافًا في طرق العرض والتقديم وطرق المناقـشة والمشاركة وطرق حل الواجبات والاختبارات وطرق الأسئلة والإجابـات وطرق التقييم والدرجات والكتب الدراسية ولغة التـدريس وغيرهـا. إن



التكيف مع طبيعة المرحلة الجامعية يستلزم من الطالب اتباع التعليمات لكل مادة، وان تكون مرنا ومتقبلا لكل جديد كما يستلزم من الطالب بناء علاقة مع المدرسين تتسم بالمصداقية والاحترام المتبـادل حتـى يكـون محـل تقديرهم. وان يجعلهم يشعرون بالاهتمام الجاد بالمادة والتفاعل معهم داخل القاعة الدراسية وفي ساعات المكتب والتزام بالحضور وتأدية الواجبات.

4. إن تقييم التحصيل في الجامعة يختلف عن المدرسة، وفى معظم الأحيان لا يكون تقدير الدرجة بشكل مطلق بل بمقارنة الطلاب بعضهم بـبعض، أن حصولك على الدرجات في المرحلة الجامعية، عند دراسـتك لمـادة مـا، يتطلب جهدا أكثر مما كنت تعمل له في المرحلة الثانوية.

4- البدء بصداقات ومعارف جديدة

انه أمر طبيعي أن يجد الطالب نفسه بين مجموعة جديدة من زملاء الدراسة الذين يلتقي بهم في قاعات المحاضرات أو السكن الجامعي أو التجمعات الأخـرى، لذا فمن الضروري أن تكون له علاقات جديدة معهم تساعده على التكيف على البيئة الجامعية. لذا ينصح بالتعرف على زملاء جدد، وأن لا يحصر الطالب علاقاته مـع من يعرف فقط، وان يحرص على اختيار الأصدقاء الذين يرضـى خلقهـم ومـن يساعدوه على الدراسة.

5- التفاعل وممارسة النشاط

إن وجود الطالب في منطقة مختلفة عن مكان إقامته، وفي البيئـة الجامعيـة الجديدة عليه أمر يستدعي منه أن يكون متفاعلا مع ذلك المحيط بشكل ايجـابي وأن يبذل ما في وسعه للأستفادة الفعلية منه. ومما يعين الطالب على ذلك عدم العزلة أو الانقطاع في غرفته، بل عليه الخروج للتعرف على الـسكن والجامعـة والمنطقـة المحيطة به، ومقارنة ذلك مع الأشياء المشتركة والمختلفة عن مجتمعه السابق. كما يجدر بالطالب المشاركة في الأنشطة الطلابية، وممارسة الأنشطة الرياضية لتخفيف القلق أو الإحباط. ولكن يجب أن يكون الطالب متوازنا في كل هذا بما لا يتعـارض مع متطلبات الدراسة والالتزامات المهمة.

6- البداية من حيث انتهى الآخرون

هناك بعض التصرفات والسلوكيات الخاطئة التي يمارسها بعـض الطـلاب الذين تعثروا أو لم يوفقوا بالجامعة، يجدر بالطالب التعرف عليها وعدم الوقوع بهـا ومنها الأتي :-

1- التفريط في الحقوق والواجبات أو للآخرين.
2- سوء أدارة الوقت، وكثرة التسويف وقلة الوقت المخصص للواجبات.
3- الإفراط في الترفية ومشاهدة التلفاز وتـصفح الانترنـت والاجتمـاع مـع الأصدقاء.
4- السير على نمط خاطئ تعود علية الطالب في المرحلة الثانوية.
5- التفاؤل المفرط الذي لا يصاحبه العمل الجاد.
6- عدم فهم الأنظمة الجامعية وبخاصة الأكاديمية منها.
7- الاستجابة لإيحاءات الفاشلين وتصوراتهم عـن الجامعـة والدراسـة فيهـا، وإسقاطهم عيوب النفس على الآخرين.
8- التساهل أو الاستغراق في التفكير في مشكلات الأسرة وغيرها دون الـسعي للحل، أو المشورة.
9- عدم حل المشكلات البسيطة قبل أن تستفحل.
10- التفكير أو الانغماس في القضايا العاطفية مثل المعاكسات، والنظر المحرم، مما يؤدي إلى ممارسة عادات سيئة، أو الوقوع في محرمات شرعية.

7- معرفة الأنظمة والإجراءات

كما هو معلوم، فان عدم معرفة الطالب بالأنظمة واللوائح لا يعفيه من نفاذها وتطبيقها عليه. وفي جميع الكليات والجامعات توجد أنظمة ولوائح تحكـم جميـع أعمالها سواء في النواحي التعليمية أو الخدمية أو غيرها، والتي عـادة مـا تكـون متوفرة على هيئة مطبوعات أو نسخ الكترونية، ومن الضروري أن يطلع الطالـب عليها ويستوعبها ويسأل عما لا يفهم مضمونه. ومن أهمها أنظمة الدراسـة مثـل التسجيل وحذف وإضافة المواد والعبء الدراسي والإنذار الأكاديمي والإيقاف عـن الدراسة والتقديرات والاختبارات ومتطلبات التخرج والتقويم الأكاديمي وغيرها من

الموضوعات. وتأتي أهمية هذه الأنظمة لارتباطها بمسيرة الطالب الدراسية وهـي المهمة الرئيسة التي أتى الطالب من أجلها إلى الجامعة.

8-طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة

بالإضافة إلى معرفة الأنظمة واللوائح التي تنظم عمل الجامعة والكليـات، تتوفر للطالب قنوات متعددة تساعده على اختيار القرار الصحيح وإعانته على حـل المشاكل والعقبات التي تواجهه في حياته الدراسية. ومن الجوانب التي قـد يحتـاج الطالب المساعدة فيها الوضع الدراسي والإرشاد الأكاديمي وأنظمة الدراسـة فـي الجامعة والخدمات المتاحة للطالب وضوابطها والاستـشارات الـصحية والنفـسية والاجتماعية والأسرية والمالية، وغير ذلك، ومن ضوابط الاتصال وطلب المساعدة داخل الجامعة :-

أ- اختيار الأوقات المناسبة كالساعات المخصصة للمكتب .

ب- استخدام الهاتف والبريد الالكتروني بطريقة مهذبة.

ج-عدم الإلحاح للحصول على ما تطلبه إذا لم تناسبك الإجابة.

9-الاعتدال في الرأي والتفكير

مما يعين الطالب على التكيف على الحياة الجامعية أن يكـون معتـدلاً فـي طريقة التفكير ومتوازناً في طرح القضايا ومنطقياً في تحليلاته ومناقشته للآراء دون الجنوح إلى التعميم أو الحدية في التصنيف أو أخذ موقف صارم مبني على معلومات قد تكون غير دقيقه أو قابلة للمناقشة، والطالب في المرحلة الجامعية سيجد من حوله زملاء وأساتذة وموظفين قد لا يعجبه رأي أحدهم أو موقفه أو تصرفه أحياناً، لذا لا بد من أهمية معرفه أساليب المناقشة الهادئة وطرق الحوار. بالإضافة إلـى هـذه الوسـائل المـساعدة لابـد للطالـب الجـامعي امـتلاك المهـارات الدراسـية (الخثلان وآخرون، 2006).

2-1-10 مهارات الدراسية الجامعية

يمكن تعريف المهارات الدراسية بأنها إستراتيجيات وآليات ووسائل تـساعد الطالب على تحسين أدائه، وزيادة فاعليته في التحصيل الدراسـي، ورفـع كفاءتـه

وإنتاجيته التعليمة. وتتأكد أهمية تعلم هذه المهارات واكتسابها من نتائج الدراسـات المؤيدة لها والواقع العلمي الذي يثبتها. ومن أهم النتائج المترتبة على تعلم المهارات واكتسابها الآتي :-

1- تجسير الفجوة بين متطلبات الدراسة والحياة الجامعية ومراحل الدراسة السابقة

2- تأدية الأعمال والأنشطة المطلوبة من الطالب بطرق منهجية وعلمية بدلاً مـن عادات تعود عليها قد تكون خاطئة أو غير فاعلة.

3- زيادة الإنتاجية والفاعلية في الأداء ورفع مستوى التحصيل الدراسي.

4-أداء المهمات في الوقت المحدد والجهد المناسب واستثمار الوقت وبذل الجهد.

5-زيادة القدرة التنافسية لدى الطالب والسعي الدائم نحو التميز والتفوق.

6-تعويد الطالب على الاستمرار في تطوير الـذات وتنميـة القـدرات واكتـساب المهارات(الخثلان وآخرون، 2006).

إن عملية تعلم المهارات واكتسابها يجب ألا تتوقف عند مرحلة أو عمر ما، بل يجب أن تستمر ويسعى الإنسان إلى التزود بها ليكون قادراً ومؤهلا لأداء المهمـات مهما كانت بعزيمة صادقة وروح عالية ومنهجية صحيحة ومن ابرز المهارات مـا يلي :-

2-1-10-1 تحديد الأهداف

لاشك أن اختيار الطالب للجامعة أو الكلية التي يدرس فيها يقدمـه خطـوة لمرحلة مهمة في طريق النجاح على المـسار الـذي رسـمه لنفـسه فـي الحيـاة (آرشيرمان،2001). ولكن هل سألت نفسك عزيزي الطالب لماذا اختـرت المـسار الجامعي؟ ولماذا بالذات هذه الجامعة أو الكلية؟ هل لديك هدف واضح تريد تحقيقـه عن طريق اختيار تخصص معين لدراسته؟ هل هذا الهدف واضـح ومتفـق مـع اهتماماتك واستعداداتك وميولك؟ هل تدرك المهمات التي تنطوي تحت هذا الهـدف؟ هل تسعى لتحقيق هذا الهدف بطرق صحيحة وفعالة؟.أن الخطوة الأولى للنجاح هو تحديد الأهداف بطريقة صحيحة ومن حيث أنها تساعده قي تحقيق الوظائف الآتية:-

1-تحقيق رغباته وإشباع نشاطاته وميوله وإثبات ذاته لأنها تبرز تحدياً للفـرد تشحذ همته لمواجهتها ومن ثم تحقيقها.

2- توجيه سلوك الإنسان لأن الأهداف تكون بمثابة علامات إرشادية على الطريق تمنحه الدافعية اللازمة للوصول إليها (القعيد، 2006).
3- قياس مدى التقدم في تحقيق النتائج المرسومة باستخدام المعايير الرقابية لتحقيق الأهداف التي يمكنها كشف الإخفاقات، ومن ثم التعرف على أسبابها والعمل على تصحيحها.
4- قياس الإنسان لمستوى نجاحه وقدراته في توظيف طاقاته مقارنة بالقدر الذي ينجز من أهدافه.
5- توقع المصاعب والعقبات التي يحتمل مقابلتها ومواجهتها والتهيؤ لكيفية التعامل معها.
6- إضاءة مسار واضح للإنسان يساعده الاختيار بين البدائل التي قد تكون غامضة (الخثلان وآخرون، 2006).

2-1-10-2 التحفيز الذاتي

تبقى الحوافز الذاتية هي المحرك الأساس لأي طالب نحو المثابرة والتغلب على الصعاب وتحقيق التميز والتفوق، نظراً لأهميتها واستمراريتها على النقيض من الحوافز الخارجية التي يتلاشى أثرها سريعاً بالرغم من أنها تلعب دور كبير (لن د، 2004). ويكتسب التحفيز الذاتي أهمية كبيرة جداً بالنسبة للطلاب الجامعيين وذلك لاعتبارات كثيرة منها :-

1. انتقال الشاب من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب مما يتوجب على الطالب القيام بمناقشة الذات والبحث عن الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى.
2. الانتقال من أسلوب التعليم التقليدي في المدارس إلى منهج التعليم الجامعي الذي يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات الشخصية والاعتماد على النفس.
3. الابتعاد عن الأهل بدرجة أكبر من السابق، مما يحرم الشاب الكثير من الحوافز التي كان يحصل عليها منهم، واضطراره للاعتماد على نفسه في كثير من الأمور بما فيها تحفيز نفسه بنفسه (Edward ,1996).

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الطلاب الجامعيين من أهم الشرائح المهنية والعمرية التي تعاني - أكثر من غيرها- من قصور في القدرة على التحفيز

الذاتي. وبالرغم من أهمية التحفيز الذاتي ألا أن هنالك الكثير من المعوقـات التـي يواجهها الطلاب الجامعيين ومنها :-

1. عدم وجود خطة أو أهداف محددة يسعى الطالب لإنجازها.
2. عدم وجود جدول زمني واضح يلتزم به الطالب لإنجاز خطته.
3. تأثير الزملاء غير الجادين الذين يفتقدون للدافعية في أنفسهم.
4. ضعف الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات.
5. الإحساس الخاطئ بأن المهمة تتطلب مهارات وقدرات لا يملكها الشخص.
6. الشعور بالإحباط عند أي فشل أو تعثر.
7. عدم الإحساس بالمسؤولية، وما قد يترتب علـى ذلـك بـسبب التـصرفات والقرارات الشخصية.
8. السهر وقلة النوم والإجهاد النفسي والجسدي.
9. العوامل النفسية السلبية مثل الأرق واستخدام المنبهـات والـشرود الـذهني وأحلام اليقظة (Steven,2001).

2-1-10-3 إدارة الوقت

يمكن أن نعرف إدارة الوقت بأنها المقدرة على تنظيم الأعمال وأداء المهـام خلال فترة مثلى لغرض تحقيق الأهداف وزيادة الإنتاجية والفاعلية. ولذا فـان إدارة الوقت لا تعني ضبط الساعة و معرفة الأوقات، بل هي إدارة للذات وأسلوب للحياة بها تستطيع أن تتحكم في وقتك، وتنجز أعمالك، وتحقق أهدافك، وفي النهاية ترضي ذاتك (هوكهايرز،2001). وهنالك الكثير من الطلاب الذين يعانون من عدم القدرة على إدارة أوقاتهم ويتمنون أن لديهم أوقات أطول من ساعات اليوم لإنهاء أعمالهم، بل يبقون لفترات طويلة من بداية دراستهم في صراع دائم وملاحقة لأوقـاتهم ممـا يؤثر على وضعهم النفسي والمعنـوي فـضلاً عـن ضـعف إنتـاجيتهم وأدائهـم (ماكنيزي،2000). وعلية لابد للطالب الجامعي في أولى خطوات إدارة الوقـت أن يشخص واقعه الحالي الذي يعيشه مع الوقت من خلال تحديد كيفيـة قـضاء وقتـه السابق وتحديد مضيعات الوقت ولذلك لقياس مدى كفاءته في إدارة الوقت ومعرفـة

المضيعات التي يعاني منها لتفاديها، ثم تبدأ الخطوة الثانية وهي تحقيـق متطلبـات إدارة الوقت والمتطلبات الأساسية لإدارة الوقت هي:

أ-تحديد الأهداف.

ب-التخاص من الأنشطة غير المهمة.

ج-التخاص من التسويف.

ثم تبدأ الخطوة الثالثة وهى أعداد الجداول المنظمة للوقت. وتتضمن عمليـة إعداد الجداول المنظمة للوقت الجدول الزمني الفصلي والجدول الزمني الأسـبوعي ومفكرة المهام اليومية. ولكل واحدة منها أهمية تساعد على إدارة الوقت وتنظيمـه. حيث إن الجدول الفصلي يمكن أن يصممه الطالب بنفسه من خلال التقويم الأكاديمي والذي يحدد جميع الالتزامات الثابتة مثل مواعيد الاختبارات والإجازات. ويعطـي الجدول تصوراً عاما للطالب عن أيام الدراسة والاستعداد للفترات المزدحمة بالمهام، واستغلال الأيام قليلة الضغوط للقيام ببعض المهام الأخرى، ثم تأتي الخطوة الأخيرة وهى تقييم الأداء، ويكون التقييم من خلال المفكرة اليومية حيث يحدد الطالب المهام التي استطاع انجازه خلال اليوم أو الأسبوع والتي لم يتم انجازها حتى ألان لمعرفة نسبة انجاز المهام وتقييم أداءه، وتساعد عملية تقييم الأداء على الالتـزام بالجـدول والتعرف على الأخطاء لتفاديها (مركز الإرشاد والتوجيه،2005).

2-1-10-4 الاستفادة المثلى من المحاضرات

تعد مشاركة الطالب أثناء المحاضرة الخطوة الأولى في سلسلة من الخطوات التي يتم من خلالها تلقى المعلومات بالنسبة للطالب الجامعي. وتكتسب هذه المهارة أهمية كبيرة لدى الطالب الجامعي نظراً لكون المحاضرات الجامعية تتطلب أساليب خاصة للتعامل معها، وربما تعود الطالب في المدرسة الثانوية على أن الأستاذ يقوم غالباً بالتلقين أو نقل المعلومات من الكتاب الدراسي المقرر والمحددة بعدد قليل من الصفحات ويكون هم الطالب هو استذكار الكتاب عن ظهـر قلـب دون المناقـشة والتحليل، وكل ذلك مواجهاً للتحضير للطريقة التي تعطى بها الاختبارات وتختلـف المحاضرة عن الحصة الدراسية في الاتي :-

1. الكم الكبير للمادة المقدمة في كل محاضرة دراسية وتنوعها.
2. ربما استعملت لغة غير العربية كلغة للتدريس والكتاب الدراسي.
3. التعامل مع أساتذة متنوعي الثقافة والعادات.
4. عدم الإفراط في المحاسبة على الغياب.
5. سهولة الانشغال عن المحاضرة وتشتت الذهن دون التذكير بذلك من قبل الأستاذ.
6. ندرة إعطاء الملخصات الدراسية المعتاد عليها في المدرسة.
7. الانتقال إلى وسط تدريسي يتميز بكثرة الطلاب والتنوع بالتخصصات وعدم وجود الألفة التي تكونت مع الزملاء في أيام المدرسة (John,2003).

يبدأ التعامل الأمثل مع المحاضرات الجامعية بالتحضير قبل المحاضرة فالقراءة من الكتاب سوف تمكن الطالب من تحديد الأفكار الرئيسية التي تحتاج إلى استيعاب ثم وضع قائمة بمجموعه من الأسئلة التي تقود إلى فهم الموضوع، ثم الانتباه خلال المحاضرة فهنالك بعض الطلاب يشعر بضجر عندما يفكر بأن عليهم الانتباه أثناء المحاضرة، أو ربما لا يعرفون كيف يتم ذلك. ويرافق الانتباه مهارة الإصغاء والإصغاء هو محاولة فهم كل ما يقوله المتحدث ومن ثم تحليله (الخولى،2001).

2-1-10-5 التدوين أثناء المحاضرات

بصرف النظر عن الانتباه والإصغاء فأن الطالب قد ينسى معظم ما سمع بسرعة وقد أثبت الدراسات أن الطلاب ينسون80% مما يتلقوا في المحاضرات بعد أسبوعين. وينسون حوالي 95 % مما يتلقوه بالمحاضرات بعد أربعة أسابيع، وتعتبر مهارة تدوين الملاحظات ذات أهمية كبيره حيث ستقدم هذه الملاحظات تسجيلا مكتوباً لمحتويات المحاضرة يمكن الرجوع لها فيما بعد ، والأهم من ذلك أن عملية تدوين الملاحظات تعني أبعد من مجرد كتابة ما يقوله الأستاذ، بل هي فرصة للتفكير بهذه المعطيات وتحويلها إلى مفهومات بتعبيراتك الخاصة متوائمة مع أفكارك ومتصلة بها بحيث يسهل تذكرها فيما بعد ، وستوفر هذه العملية تعلما أسرع

وأوسع لأنها تجبر الطالب على الإصغاء والتفكير فيما يريد الأستاذ أن يصل أليـه ، وفي الوقت نفسه فمن الممكن أن توفر هذه الملاحظات معلومات إضـافية يتعـذر الحصول عليها من المراجع (James, 1993).

ولكن المهم ماذا يدون الطالب أثناء المحاضرة ؟ حتى يتجنب الطالب كتابة كل ما يقال في المحاضرة لمجرد الكتابة إذ لابد مـن التحـضير المـسبق للموضـوع ومحاولة تدوين الأفكار الرئيسية ووضع مجموعة من الأسئلة حول ما يصعب عليه، بعد ذلك يستطيع الطالب متابعة الأستاذ وتسجيل النقاط الجديدة والأمثلـة التطبيقيـة التي يمهل كتابتها الكثير من الطلاب بالرغم من أهميتها في ربط الجانب النظـري بالجانب التطبيقي، وقد يحصل الطالب على إجابات للأسئلة التي وضعها خلال سير المحاضرة، أو يطرح تلك الأسئلة في الوقت المخصص لـذلك خـلال المحاضـرة (Robert, 2003).

ومن أهم الأساليب الناجحة لتدوين الملاحظات الاتي :

1. أسلوب التلخيص الموجز للأفكار والمفاهيم الرئيسية ويتم تلخـيص الأفكـار الرئيسية على صورة جمل قصيرة يتبعها الأفكار الفرعية ويمكـن التمييـز بينها بوضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية.
2. أسلوب تدوين الملاحظات بطريقة الأسئلة والتي يتم فيه تسجيل الملاحظـات ثم في أقرب فرصه بعد المحاضرة يقرا الطالب الملاحظات ويقوم بتكـوين أسئلة مقابل كل فكرة.
3. أسلوب كورنل وهو أستاذ جامعي ويعد أسلوبه من الطرق الناجحة في تدوين الملاحظات، وهو شبيه بأسلوب الأسئلة ، وتتضمن هذه الطريقة الخطـوات التالية:-

1- التدوين : وهي عملية تدوين الأفكار الرئيسة وتكون بالجزء الأيمن من الصفحة.

2- الاختزال أو الأسئلة : بعد تدوين الأفكار الرئيسة يمكن اختزال تلـك الأفكـار بكلمات أو جمل قصيرة تلميحية (Key word) وبالإمكان صياغة أسئلة حولها.

3- التخليص : وهى عملية تلخيص جميع الأفكار الواردة بالمحاضرة ولكن لابد أن يكون هذا الملخص السريع بعباراتك الخاصة (رون ،2005).

2-1-10-6 قراءة الكتب الدراسية

تتطلب الدراسة الجامعية بشكل عام قراءة الكثير مـن الكتـب والمراجـع الضرورية لفهم المواد الدراسية، كما تتطلب أيضاً أن تكون القراءة فعالـة نظـراً لاحتواء الكثير من التخصصات على معلومات جديدة بالنسبة للطالـب، ونظريـات يصعب فهمها عن طريق القراءة السطحية والاطلاع السريع، ممـا يكـسب هـذه المهارة دوراً كبيراً في مدى نجاح الطالب في استيعاب المواد الدراسية ومدى قدرته على الموازنة بين الاستيعاب والسرعة أثناء القراءة، وينبغي على الطالب الجامعي القراءة ولا خيار له في ذلك .لأن القراءة هي الجزء الأكبر من العبء الذي يجـب أن يتحمله حتى يتخرج من الجامعة بتفوق ، وتعد القراءة العادية وبخاصة القـراءة للمتعة عملية آلية لا تحتاج إلى تقنيات وأساليب معينة، ولكن قراءة الكتب الدراسية بالنسبة لكثير من طلاب الجامعة لا تأتي بالسهولة والعفوية نفسها . وحتـى تقـرأ وتفهم المواد التي تحتويها الكتب الجامعية، ولابد من تعلم اسـتراتيجيات وأسـاليب ناجحة للقراءة (الخولى، 2001).

2-1 -10-7 التفوق في الاختبارات

تعد الاختبارات الدراسية من الأدوات الأساسية المستخدمة لقياس التحصيل العلمي الذي يملكه الطالب، وتحدد نتائجها نجاحه من عدمه، لذا فان التعامل الصحيح مع الاختبارات يشكل حجر الزاوية للمهارات الدراسية الجامعية، لكون الاختبـارات ومستوى النجاح فيها تعد مقياسا يترجم جميع الجهود المبذولة، ومن أهم المـشكلات التي يواجهها الكثير من الطلاب عند قرب الاختبارات هي القلق، ويعد القلـق فـي حدوده المفيدة مصدراً من مصادر التحفيز والدافعية، يؤدي إلى سلوكيات توجيهيـة نحو أهداف مطلوبة، أما حين يتجاوز تلك الحدود يبدأ تأثيره السلبي على العمليـات العقلية، فقد يؤثر على عمليات الذاكرة من الاستقبال للمعلومات أو حفظ أو استرجاع لها، كذلك قد يربك نشاطات التفكير والقدرة على التركيز مما يـسبب مـا يـسمى بالانغلاق الذهني(out black) (انور، 2000). ويؤدي قلق الاختبار إلى أعـراض نفسية مثل التوتر والأفكار السلبية عن الذات والخوف والترقـب، وإلـى أعـراض

جسمية كالإرهاق والصداع ورعشة الأطراف وسرعة ضربات القلب وغيرها، ومن أهم وسائل التغلب على قلق الاختبار ما ذكره (رون، 2005) هو كالتالي :-

1. التعود على بيئة الاختبارات الفعلية، ويمكن تحقيق ذلك بأن يضع الطالب نفسه في الجو الفعلي للاختبار ويقوم بأداء اختبار نموذج أو قديم لنفس المادة ويحدد وقتاً بنفس وقت الاختبار.
2. عدم جعل نتيجة الاختبار هاجساً دائماً مهم كان ذلك مهماً لك ولمعدك الجامعي لأن ذلك سوف يزيد من الآثار السلبية للقلق. لذا لابد من التركيز في المادة وترك التفكير بالدرجات إلى ما بعد الاختبار.
3. عدم سماع توقعات أصدقاء الدراسة حول سهولة أو صعوبة الاختبار، فقد يؤثر ذلك على أدائك خلال التحضير للاختبار.
4. التوقف عن القراءة عند الشعور بالقلق وأخذ لحظات للاسترخاء.
5. خلال أيام الاختبارات حاول تعليق بعض المهام الحياتية التي تحتاج إلى متابعة وجهد مضني.

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 الدراسات العربية

هناك العديد من الدراسات التي تعرضت لمفهوم التكيف وعلاقته ببعض المتغيرات. كما أن هناك دراسات أخرى اهتمت بالتعرف على الخصائص السيكومترية لبعض مقاييس التكيف في بيئات ثقافية مختلفة. ففي هذا الصدد قام (ابوعلام،1990) بدراسة هدفت للتحقق من الخصائص السيكومتريه للصورة الجامعية لمقياس براون - هولزمان المعرب للعادات الدراسية على عينه مقدارها 94 طالبا و 482 طالبه من قسم علم النفس بجامعة الكويت وجاءت النتائج كالتالي: بالنسبة للثبات فقد تم استخدام طريقة كرونباخ الفا وبلغ قيمة المعامل لمقياس عادات الوقت (0.80)، و (0.75) لمقياس عادات العمل و (0.86) للمقياس الكلى للعادات الدراسية . وقد استخدم المعدل العام محكا لدراسة صدق المقياسين الفرعيين والمقياس الكلي للعادات الدراسية. وقد تراوحت معاملات الصدق بين (16. ، 24.)

وقد كانت هذه المعاملات دالة إحصائيا ولكنها تقل عن معاملات الصدق التي حصل عليها براون وهولزمان.

كما قام (القرشي،1997)هدفت للتحقق من الخصائص الـسيكومتريه لمقيـاس السلوك الدراسي لطلبة الجامعة على عينة مقدارها 400 طالب وطالبة مـن معظـم كليات جامعة الكويت وقد جاءت النتائج كالتالي: بالنسبة للثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغ قيمة المعامل (0.73) كما بلغ معامل الثبات بطريقـة إعـادة الاختبـار بعـد شهر(0.84) . أما بالنسبة للصدق فقد أسفر التحليل العاملي لبنود المقياس عن وجود تسعة عوامل تفسر في مجملها 54% من التباين في الدرجات الكلية للمقياس، وقـد احتلت المقاييس الفرعية الأربعة التي وضعت على أساس نظري مراكز متقدمة بين العوامل، بالإضافة إلى عوامل أخرى لها أهميتها: كإنجاز الواجبات، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التعبير، والدقة في العمل، ووضوح الهدف. وقد اسـتخدم المعـدل العام للتحصيل الأكاديمي كمحك أساسي للتحقق من صدق الدرجة الكلية للمقيـاس، وبلغ معامل الارتباط بينهما 0.35 للطلاب و0.50 للطالبات، ويعتبر مقياس السلوك الدراسي أداة ملائمة للاستخدام في مجالات تشخيص التـأخر الدراسـي والإرشـاد النفسي والتوجيه الأكاديمي.

وفي دراسة (رضوان،1998) والتي هدفت إلـى التحقـق مـن الخـصائص السيكومتريه لمقياس القلق على عينة مقدراها 473 من طلبة جامعـة دمـشق وقـد جاءت النتائج كالتالي : لحساب الثبات استخدام الباحث معادلة كرونباخ الفا، وبلـغ قيمة المعامل (0.92) بالنسبة للعينة ككل، وبالنسبة للصدق فقد تم استخدام التحليـل العاملى ونتج عنه وجود 13 عاملا لكل منها جذر كامن اكبر مـن واحـد وخمـس عوامل قابلة للتفسير حيث فسرت 35% من نسبة التباين الكلى .

وقام (رضوان،1999) هدفت للتحقق من الخصائص السيكومتريه لمقياس بيك للاكتئاب على عينة مقدراها 1134 من طلاب جامعة دمشق فقـد جـاءت النتـائج كالتالي: لحساب الثبات استخدام الباحث طريقة أعادة الاختبار فقد بلغ قيمة الثبـات (0.86) للذكور و (0.87) للإناث ، أما بالنسبة للصدق فقد تم حسابه بطريقة صدق المحك بحساب معامل الارتباط بين مقياس الدراسة ومقياس وتسنغر و بايلر وق بلغ

معامل الارتباط (0.50) وتم حساب الصدق أيضا بطريقة التحليـل العـاملى وقـد أظهرت النتائج وجود أربع عوامل تفسر ما نسبة 42.13 % من التباين الكلى .

وهدفت دراسة (الانصاري،2001) إلى التحقق من الخصائص الـسيكومتريه لمقياس بيل للاكتئاب في البيئية الكويتية على عينة مقدراها 1120 من طلبة جامعـة الكويت وزعت على عشرة عينات وقد جاءت النتائج كالتالي: بالنسبة للثبـات فقـد تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدى ثمان عينات بين (0.70) و (0.89) في حين بلغت قيمة معاملات الفا بين (0.78) و (0.91) ، كما تراوحـت قيمة معاملات ثبات الاستقرار بين (0.92) و (0.97).
وبالنسبة للصدق فقد كشفت نتائج التحليل العاملى وجود أربع عوامل.

كما قام (العقيلي،2001) بدراسة هدفت للتحقق من الخصائص الـسيكومتريه لمقياس المشكلات الأكاديمية على عينة مقدراها 2500 من طلاب جامعـة الملـك سعود فقد جاءت النتائج كالتالي : بالنسبة للثبات فقد تم استخدام معادلة كرونباخ الفا وقد بلغ قيمة معامل الثبات (0.88) للمقياس ككل ، إما بالنسبة للـصدق فقـد تـم استخدام التحليل العاملى وقد فسرت العوامل الأربعة للمقياس ما نسبة (55.53 %) من التباين الكلى .

وفي دراسة (للعمري،2001) والتي هدفت إلـى التحقـق مـن الخـصائص السيكومتريه لمقياس اتجاهات الشباب نحو الإدمان على عينة مقـدراها 456 مـن طلاب جامعة الملك سعود وقد جاءت النتائج كالتالي : بالنسبة للثبات فقد تم استخدام معامل كرونباخ الفا وقد بلغ قيمة المعامل (0.86) للمقياس ككل، و (0.64) للبعد المعرفي و (0.69) للبعد الوجداني و (0.70) للبعد السلوكي، وبالنسبة للصدق فقد كشفت نتائج التحليل العاملى وجود ثلاثة عوامل فسرت ما نسبة 40 % من التبـاين الكلى .

2-2-2 الدراسات الأجنبية

قام انجليرت (Englert,2000) بدراسة هدفت إلى التحقق من صدق وثبـات مقياس تقدير الذات المنخفض على عينة مقدراها 483 فردا ، وقد بلغ متوسط قيمـة

الثبات على معامل كرونباخ الفا (0.77) وقد أظهـرت نتـائج التـدوير بطريقـة المكونات الأساسية وجود ثمان عوامل فيما كانت قيمة الجذر الكامن اكبر من واحد لكل المجالات الثمانية.

كما قام ستيفن (Steven,2001) بدراسة هدفت لتقييم ثبات وصدق مقيـاس مشكلة الكحول للطلبة الجامعيين(CAPS) على عينة مقـدراها 150 مـن طلبـة الجامعة، فقد بلغت قيمة الثبات باستخدام معامل كرونبـاخ الفـا (0.80) بالنـسبة للمقياس ككل.

وفي دراسة ماركر وسـميث (Marker and Simth,2001) التـي هـدفت لمعرفة صدق مقياس سوء التكيف الجامعي على عينة مقـدراها 109 مـن طلبـة الجامعة 80 % منهم من السنة الأولى، وقد أظهرت النتائج إن المقياس الفرعي سوء التكيف العاطفي قد فسر 60 % من التباين للمقياس ككل وهذه النتائج تدل علـى إن المقياس يمكن إن يساعد في اكتشاف سوء التكيف الجامعي.

وقام (Nieuwenhuijsen,2003) بدراسة هدفت إلى التحقق من صدق وثبات مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط (DASS). وقد بلغت قيمة الثبات علـى معامـل كرونباخ الفا للمجالات الثلاثة كالتالي، الاكتئاب (0.92)، القلق (0.88)، الضغوط (0.93). أما بالنسبة للصدق فقد أظهرت نتائج التدوير وجود ثلاث عوامل وتراوح تشبع العوامل من (0.40) إلى (0.82) وقد بلغت قيمة الجذر الكـامن للمجـالات الثلاثة كالتالي، الاكتئاب (2.16)، القلق (3.3)، الـضغوط (2.8)، وقـد فـسرت العوامل من نسبة 52 % .

وهدفت دراسة بيرون (Perone,2003) للتحقق من ثبات مقيـاس الهمـوم الوظيفية علي عينة مقدرها 275 فردا، فقد بلغت قيمة الثبـات باسـتخدام معامـل كرونباخ الفا من (0.79) الي (0.89) .

كما قام سوندل (Swindle,2004) بدراسة هدفت إلى التحقـق مـن صـدق وثبات مقياس العلاقات الشخصية على عينة مقدراها 584 فردا، وقد بلغـت قيمـة الثبات عل معامل كرونباخ الفا للمجالات الثلاثة للمقياس كالتـالى، الثقـة (0.90)، العفوية (0.82)، مخاوف الوقت (0.81).

وفي دراسة مجي (Mji,2004) التي هدفت لتحقق من ثبات وصدق مقيـاس القلق (STARS) بين طلبة جامعة تكنكون في جنوب إفريقيا على عينة مقـدراها 196 من طلبة الجامعة، وقد تراوح الثبات على معامل كرونباخ الفا من(0.68) إلى (0.92)، بمتوسط بلغ (0.77)، أما بالنسبة للنتائج بالطريقة النصفية فقد تراوحـت القيم من (0.67) إلى (0.83) بمتوسط بلغ (0.76)، أما بالنسبة للصدق الذي تم بطريقة المكونات الأساسية وعمل تدوير فاريميكس فقد أظهرت النتائج وجود ست عوامل كما فسرت 52.2 % من التباين الكلي، وبالنسبة للجذر الكامن اكبـر مـن واحد لكل الإبعاد.

وقام جيمس (James,2004) بدراسة هدفت لتحقق من ثبات وصدق مقيـاس القدرة الأكاديمية للطلبة الجامعيين (ACES) على عينة مقدراها 256 مـن طلبـة الجامعة، و يتكون المقياس من مجالين هما المهارات الأكاديمية والمساعدة الأكاديمية ويحتوى مقياس المهارات الأكاديمية على ثلاثة مقاييس فرعيه وقد أظهرت النتـائج التحليل العاملي جود ثلاثة عوامل وفسرت ما نسبة 59 % من التباين الكلى، وبلغت قيمة الجذر الكامن أكبر من واحد، أما بالنسبة للمقياس الآخر المساعدة الأكاديميـة والذي يشمل أربعة مقاييس فرعية فقد أظهرت نتائج التحليل وجود أربعـة عوامـل وفسرت ما نسبة 45.29 % من التباين الكلى وبلغت قيمة الجذر الكامن اكبر مـن واحد .أما بالنسبة للصدق التلازمي فقد تم حساب الارتباطات بين المقياس الحـالي والمعدلات التراكمية للطلبة وقد ظهرت أعلى نتيجة ارتباط بين مقيـاس المـساعدة الأكاديمية والمعدلات ب(0.47) وكان اعلي ارتباط بمقياس المهـارات الأكاديميـة (0.38) وقد سجل المقياس الفرعي المهارات الشخصية اقل ارتباط ب(0.20).

كما قام لو (Low,2005) بدراسة هدفت لتحقق من صدق وثبات مقياس القلق للطلبة الجامعيين على عينة مقدراها 76 من طلبة الجامعة في مدوست (Midwes) ويتكون المقياس من 49 فقرة على اربع مجالات وقد تراوحت نتائج الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا من (0.72) إلى (0.89) وهي حـسب المجـالات كالتـالي: اختبار القلق (0.89)، الحساسية المفرطة (0.77)، الضغوط الاجتماعية (0.72)، الكذب (0.79).

وفي دراسة كونديوا (Konduri,2006) التي هدفت إلى تقييم ثبات وصدق مقياس الضغوط للطلبة الجامعيين على عينة بلغت 172 طالباً ، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ الفا للمقياس ككل المكون من ثمانية أقسام (0.90) ، وقد تراوحت قيمة معامل كرونباخ الفا بالنسبة للأقسام الثمانية من (0.54) لمقياس الضغوط البيئية إلى (0.86) للمقياس الضغوط العالمية. وبالنسبة للصدق فقد أظهرت نتائج تدوير (varmax) وجود ثمانية عوامل وقد فسرت من نسبة 66.2 % من التباين الكلى، أما بالنسبة للجذر الكامن فقد ظهرت النتائج كالتالي، ضغوط الخوف من الفشل (8.12)، الضغوط الأكاديمية (2.30)، الضغوط العالمية (2.22)، ضغوط الوقت (1.64)،الضغط الناجم عن التغذية الراجعة (1.45)، ضغوط التفاعل مع الطلبة (1.30)، الضغوط الاقتصادية (1.12)، الضغوط البيئية (1.05).

وفي دراسة ستيفن (Steven,2007) والتي هدفت إلى التحقق من ثبات وصدق قائمة القوة العائلية على عينة مقدراها 200 فرد، وقد تراوحت قيمة الثبات على معامل كرونباخ الفا من (0.81) إلى (0.93) للمجالات الأربعة للمقياس، وقد أظهرت نتائج التدوير بطريقة فاريمكس إلى وجود أربعة عوامل وقد فسرت تلك العوامل من نسبة 46 % من التباين الكلى.

خلاصة الدراسات:

لقد تبين من جميع الدراسات التي تم عرضها إن مثل تلك المقاييس تتمتع بمعاملات ثبات وصدق مقبولة وفي بيئات مختلفة.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتضمن هذا الفصل وصفا لمجتمع الدراسة وعينتها والأداة المستخدمة من حيث التصميم وإجراءات التطبيق والصدق والثبات وتفسير الـدرجات بالإضـافة إلـى المعالجات الإحصائية التي سوف تستخدم للإجابة عن أسئلة الدراسة.

3-1 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة المستهدف من مجمل طلاب السنة الأولـى للجامعـات السعودية،فيما تم اعتبار أن المجتمع المتيسر هم طلاب كلية المعلمين بتبوك وطلاب جامعة الملك عبدالعزيز بجدة وطلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والذين قبلـوا للدراسة فيها للعام الدراسي 2007 /2008، أما عينة الدراسة فقد تم اختيـار عينـة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية على مستوى الصف والجدول رقم (1) يبـين عدد أفراد المجتمع والعينة.

جدول (1)

عدد أفراد المجتمع والعينة

الجامعة	عدد المقبولين	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية
كلية المعلمين	393	118	%30
جامعـــة الملـــك عبدالعزيز	2839	285	% 10
جامعة ام القرى	3210	322	%10

3-2 أداة الدراسة

تم استخدام مقياس التكيف الجامعي (College Adjustment Scale)، والذي قام بتأليفه كل من وليم انتون (William D. Anton) و جيمس ريد (James R. Reed)، في عام 1991.

وصف الصورة الأصلية المقياس (CAS)

يحاول المقياس قياس درجة التكيف مع المشكلات السلوكية الشائعة لدى طلبة الجامعات من الفئة العمرية 17 – 30. وللتعرف على ابـرز تلـك المـشكلات وخاصة ما هو مطلوب أو معتمد من قبل مراكز التوجيه والإرشاد الجامعي ويقيس مقياس التكيف الجامعي تسع أبعاد من صعوبات التكيف وهـى القلـق والاكتئـاب وتوهم الانتحار وتعاطي المخدرات ومشكلات تقدير ألذات والمشكلات الشخـصية والمشكلات الأسرية والمشكلات الأكاديمية والمشكلات الوظيفية.

ويتكون المقياس من 108 فقرات ويستغرق زمن الاستجابة من 15 إلـى 20 دقيقة ويمكن تطبيقه بشكل فردي أو جمعي.

اختيار المجالات:-

المجالات التي تم اختيارها مبدئياً لتكون من CAS كانت مبينة علـى نتـائج دراسات تفحصت أنواع المشاكل الشائعة التي توجد في مراكز الاستـشارات فـي الكليات. وقام هيكس وريد وأنتون (1989) بتحليل الإجابات لقائمـة مـشاكل تـم إعطاؤها لـ 1995 طالب جامعي والذين قد طلبوا خدمات من مركز الاستشارات في الكلية. وأظهرت نتائج تحليل المكونات الأساسية تسعة عوامل صنفها المؤلفـون على أنها تعب نفسي، شكاوي جسدية، مشاكل احترام الـذات، مـشاكل عاطفيـة، مخاوف جنسية، هموم عائلية، هموم أكاديمية، هموم وظيفية وخلل في القيم. وكشف تحليل للعامل المحوري الأساسي لنفس البيانات حلاً من سبعة عوامل.

وقد حدد هؤلاء المؤلفون العوامل بأنها الاكتئاب، القلق، هموم جسدية، العزلة، قلة احترام الذات، مشاكل في العلاقات، هموم أكاديمية وهموم مهنية وخلل في القيم.

وتم بناء المقياس من خلال توزيـع اسـتبيان لتحديـد الاحتياجـات التقيميـة للمختصين في مراكز الاستشارات . ويضم الاستبيان 70 حاجـة. وتـم إرسـال الاستبيان إلى 90 مهني في 9 مراكز استشارية موجودة فـي فلوريـدا وإيلينـوي ولويزيانا وماريلاند وميسوري ونيويورك وتينيسي. وطُلب من المشاركين اختيـار 10 مجالات من القائمة تلاءم احتياجاتهم للكشف على المرجعين من طلاب الكليات. وتم استرجاع ما مجموعه 73 استبيان كامل بما نسبته 81% ويوضـح الجـدول 2

نتائج الاستبيان للمجالات التقيميه التي حصلت على نسبة دعم 20% وأكثـر نـسبة المجالات التقيمية التي تم دعمها من قبل المهنيين في مراكز الاستشارات.

جدول (2)

نسبة الدعم للمجالات المختلفة

مجال التقييم	نسبة الدعم
العلاقات العائلية	70
الاكتئاب	53
شخصية- عاطفية	44
تخيلات عن الانتحار	42
القلق	42
التعب النفسي	38
احترام الذات	37
قوة النفس	34
الصراع الشخصي	30
تأثير تعاطي المواد	29
مستوى التطور	29
السلامة النفسية	26
المشاكل الأكاديمية	26
السلوك المؤذى لنفس	25
الاستعداد للحصول على استشارة	25
عدم اتخاذ قرار وظيفي	23
أسلوب حل المشكلات	22
المهارات الاجتماعية	22
خلل في الأكل	21

كشف اختبار نتائج الاستبيان: أن العديد من المجالات التي تُدعم غالباً يمكـن اعتبارها خانات عامة لأبعاد أكثر تحديداً. على سبيل المثال، يمكن أن تكون مجالات العاطفية الشخصية والتعب النفسي شاملة لمجالات معينة مثـل القلـق والاكتئـاب وتخيلات الانتحار وهكذا. وتم اتخاذ القرار لبناء معايير CAS التي تتفق مع نتائج الاستبيان ونتائج تحليل العوامل السابق. وإن النتيجة النهائية لهذه العملية كان تحديد

تسعة مجالات تقيميه: القلق، الاكتئاب، تخيلات عن الانتحار، تعاطي المواد، مشاكل احترام الذات، مشاكل شخصية، مشاكل عائلية، مشاكل أكاديمية و مشاكل وظيفية.
تم اختيار الفقرات بعد تحديد المجالات التي تُشكِّل CAS، تم القيام بمراجعة أدبية تختبر التعبيرات السلوكية لكل مجال. وتم وضع مجموعة من 307 فقره بشكل مبدئي تغطي السلوكيات المرتبطة بكل مجال. وتم بعدها مراجعة الفقرات ضمن كل مجال لضمان عدم التعارض. وبينت القرارات بشأن أي من الفقرات يجب الإبقاء عليه في حالة التكرار على ملائمة صياغة السؤال والحفاظ على تعين محتوي أشمل. وخفضت هذه العملية مجموعة الأسئلة إلى 181 سؤال بنسبة 20 سؤال لكل مجال.

وتم تشكيل لجنة من 7 أعضاء لمراجعة الفقرات والبحث عن تحيز أو أهانه محتملة بناء على الجنس أو الارتباط العرقي أو المعتقدات الدينية . وضمت هذه اللجنة أطباء نفسيين من حاملي درجة الدكتوراه منهم 3 ذكور بيض، ذكرين اسبانيين، وامرأتين سوداويتين. وتم تحديد 14 سؤال يمكن أن يكون متحيزاً . وتم إعادة كتابة هذه الفقرات بناء على اقتراحات من أعضاء اللجنة.

كذلك أجريت تعديلات إضافية على مقياس التكيف الجامعي(CAS) بناء على نتائج تحليل الفقرات الاتساق الداخلي (أنتون 1991). وتم تطبيق المقياس CAS الذي تكون من 181 سؤال على 224 طالب جامعي ملتحق بأربعة جامعات موجودة في الجزء الجنوبي الشرقي من الولايات المتحدة.

وتم احتساب درجات الاتساق الداخلي لكل معيار (كرونباخ 1951) . وتم اختبار درجات الارتباط لكل مجموع سؤال صحيح لكل مجال مع علاقة كل سؤال بالجنس والفئة العرقية والأفضلية الاجتماعية. وتم استبعاد بعض الفقرات من مجالات المقياس CAS وفقاً للمبادئ التالية:

1- يجب أن تتضمن جميع المجالات عدد متساوي من الفقرات .

2- يجب أن يكون كل مجال متوافق داخلياً قدر ما أمكن ويوفر تعيين أشمل للمجال.

3-عندما تعطي الفقرات في مجال واحد خصائص إحـصائية متـشابهة . فـإن الفقرة الذي يوفر تغطية أوسع للمجال بأكمله يجب أن يبقي أو الفقرة التـي لـه علاقة أساسيه بالجنس أو الفئة العرقية أو الأفضلية الاجتماعية يجب اسـتبعاده . عند الانتهاء من عملية التحسينات. تم اختيار 108 أسئلة لتشكّل CAS . وكـل مجال يحتوي على 12 فقره كما يلي:

1- المشكلات الأكاديمية (Academic problems) وتمثل الفقرات التالية:
(1،10،19،28،37،46،55،64،73،82،91،100)

2- القلق (Anxiety) وتمثل الفقرات التالية:
(2،11،20،29،38،47،56،65،74،83،92،101)

3- المشكلات الشخصية (Interpersonal problems) وتمثل الفقرات التالية:
(3،12،21،30،39،48،57،66،75،84،93،102)

4- الاكتئاب (Depression) وتمثل الفقرات التالية:
(4،13،22،31،40،49،58،67،76،85،94،103)

5- المشكلات الوظيفية (Career problems) وتمثل الفقرات التالية:
(5،14،23،32،41،50،59،68،77،86،95،104)

6- توهم الانتحار (Suicidal ideation) وتمثل الفقرات التالية:
(6،15،24،33،42،51،60،69،78،96.87،105)

7- تعاطي المخدرات (Substance Abuse) تمثل الفقرات التالية:
7،16،25،34،43،52،61،70،79،88،97،(106)

7- مشكلات تقدير الذات (Self-esteem problems) وتمثل الفقرات التالية:
(8،17،26،35،44،53،62،71،80،89،98،107)

9- المشكلات العائلية (Family problems) وتمثل الفقرات التالية:
9،18،27،36،45،54،63،72،81،90،99،(108)

وتكون الإجابة على كل فقره باختيار بديل واحد من أربع بدائل على طريقـة مقياس ليكرت (غير صحيح ، صحيح إلى حد ما ، صحيح إلى حداً بعيد ، صـحيح دائماً) ويقابل كل فقره من الفقرات الدرجات (4،3،2،1) بالنسبة للفقرات الايجابية،

أما الفقرات السلبية فيقابل كل درجة (1،2،3،4) وتصحح الإجابات أليـاً أو يدوياً وذلك باستخدام مفتاح التصحيح المخصص لذلك.

هدف المقياس

يهدف هذا المقياس للتعرف على درجة التكيف و المشكلات السلوكية الـشائعة لدى الطلبة الجامعيين ولذلك لمساعدة مراكز التوجيه والإرشاد في التعرف على أهم مشكلاته طلبتهم ومحاولة معالجتها من خلال تلك المراكز.

ثبات المقياس بصورته الأصلية

تم التأكد من معامل ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات الاتـساق الـداخلي للمقاييس التسعة والذي تراوح من80 . 0 إلى 90. وقد تم جمع البيانات من 1146 طالبا مسجلين في الكليات والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية حيث شـملت العينة طلبه من أعراق متعددة كذلك شملت العينة طلبة من عمر 17 إلى 65 سـنة ويوضح الجدول 1 درجات الاتساق الداخلي في CAS.

الجدول (3)

درجات الاتساق الداخلي للأبعاد المختلفة في مقياس CAS

البعد	العدد	الثبات
القلق	206	.89
الاكتئاب	205	.84
توهم الانتحار	209	.86
تعاطي المخدرات	205	.83
مشكلات احترام الذات	204	.86
المشكلات الشخصية	205	.80
المشكلات العائلية	205	.84
المشكلات الأكاديمية	203	.87
المشكلات الوظيفية	209	.92

صدق المقياس بصورته الأصلية

تم التأكد من صدق القائمة بإجراء ثلاثة دراسات، حيث كانت تمت الدراسـة الأولى بطريقة التمييز بين المجوعات حيث تم اخذ دراجات 198 طالباً ممن طلبـوا استشارة من مركز الإرشاد والتوجيه في الجامعة، وخلصت إلى وجود فـروق ذات داله إحصائيا. إما الدراسة الثانية، فقد كانت بطريقة الصدق التقـاربي والتباعـدي حيث تم اختبار صدق بعد المشكلات الشخصية، وقد بلغت عينة الدراسة 74 طالبـاً ممن طلبوا استشارة في مشكلاتهم الشخصية من مراكز الإرشاد في جامعتهم، وقد تم إعطاء الطلبة بالاضافة إلى مقياس الدراسة قائمة نيو للشخصية، وقائمة المـشكلات الشخصية (IIP)، وقد أظهرت النتائج إن نموذج الارتباطات بين مقيـاس التكيـف الجامعي باستثناء بعد توهم الانتحار كانت عاليه مع بعد العصا بيه في اغلب مظاهر البعد، وقد وجد اقتران بين الدرجات على بعد توهم الانتحار وبعد القلق، إما بالنسبه لبعد تقدير الذات والمشكلات الشخصية فقد كانت البعدين الوحيـدين مـن مقيـاس التكيف الجامعي التي أظهرت ارتباطات سالبه مع مظاهر بعد الانبساطية في قائمـة نيو، أما بالنسبة لبعد المشكلات الشخصية والأكاديمية فقد أظهرت ارتباطات سـالبه مع بعد الانسجام ويقظة الضمير، كما لم تكن هناك أي ارتباطات بين مقياس التكيف الجامعي وبعد الانفتاحية في قائمة نيو، إما بالنسبة للقائمة المشكلات الشخصية(IIP) فقد أظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبه على بعد القلق والاكتئاب وتقدير الـذات والمشكلات الشخصية والمشكلات العائلية.

وفي الدراسة الثالثة والتي هدفت ايضاً إلى اعادة النظر بالدراسة الثانية وايجاد صدق بعد تعاطي المخدرات ومشكلات تقدير الذات والمشكلات العائليـة، وبلغـت عينة الدراسة 72 ممن طلبوا استشارة مركز الارشاد والتوجيـه بـشأن مـشكلاتهم الشخصية وتم أعطاء الطلبة بالاضافة إلى مقياس التكيـف الجـامعي قائمـة نيـو للشخصية و اختبار متشجن للادمان الكحوليات والنسخه المختـصره مـن اختبـار استخدام المخدرات والمقياس العالمي للتقدير الذات ومقياس التكيف الاسـري، وقـد أظهرت النتائج وجود ارتباطات عالية بين بعد العصبية في اغلب مظاهره وبين بعد القلق والاكتئاب وتوهم الانتحار ومشكلات تقدير الـذات والمـشكلات الشخـصية

والمشكلات الأكاديمية، إما بعد الانبساطية فقد ارتباط ارتباطاً سالباً مع بعـد القلـق والاكتئاب ومشكلات تقدير الذات، وايضاً اظهرت النتائج ارتباطات سالبه بين بعـد المشكلات الشخصية والأكاديمية مع بعد الانسجام في قائمة نيو، كما لم يكن هنالـك أي ارتباطات بين جميع ابعاد مقياس التكيف الجامعي وبعد الانفتاحية في قائمة نيو، وأظهرت النتائج كذلك وجود ارتباطات بين اختبار متشجن لإدمان الكحوليات وبعـد تعاطي المخدرات حيث كانت معامل الارتباط (0.71)، أما بالنسبة للمقياس العالمي لتقدير الذات فقد كانت الارتباطات سالبه مع بعد القلق والاكتئاب وتـوهم الانتحـار ومشكلات تقدير الذات والمشكلات الشخصية والأكاديمية، أما بالنسبة لمقياس التكيف الأسري فقد اظهر ارتباط بلغ (0.57) مع بعد المشكلات العائلية .

3-3 إجراءات الدراسة

3-3-1 خطوات تطوير المقياس وإخراجه :

لإخراج هذا المقياس بصورة تتناسب مع البيئة السعودية تم القيام بعدة خطوات وهى :-

1- ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية وكـذلك أعـادة الترجمة من العربية إلى الإنجليزية للتأكد من جودة الترجمة كـذلك ترجمـة التعليمات المرافقة له.
2- للتأكد من جودة الترجمة عرضت على مجموعة من المتخصصين بالترجمـة للحكم على فقرت المقياس من حيث الصياغة.
3- تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة جامعة مؤتة في كلية التربيـة لإبداء الملاحظات على الترجمة والحكم على ملائمة الفقرات للبيئة السعودية.

3-3-2 إدارة وتطبيق المقياس

تم تطبيق المقياس بشكل جمعي على كل من طلبة السنة الأولـى فـي كليـة المعلمين بتبوك وجامعة الملك عبدالعزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة فـي داخل قاعات الدراسة مع مراعاة توفير عناصر شروط ملائمة التطبيق.

وتستغرق الاستجابة للفقرات المقياس من 15 إلى 20 دقيقـة وفـي بدايـة التطبيق و تم طمأنة المفحوصين عن سرية المعلومات ثم تم بعـد ذلـك التعريـف بالمقياس والهدف من الدراسة وتوزيع النسخ على الطلبة ثم قراءة التعليمات المتابعة في المقياس ثم يطلب من المفحوصين بالبدء بعلمية الاستجابة .

3 - 4 صدق المقياس في البيئة السعودية

يعرف صدق الاختبار أو المقياس بأنه مدى ما يـستطيع ذلـك الاختبـار أو المقياس أن يحقق الأهداف التي بني من اجلها ويعتبر صدق أداة القياس مـن أهـم الخصائص السيكومترية وذلك ارتباط الصدق بالأهداف المتوقـع مـن أداة القيـاس تحقيقها وأيضا اتصاله بنوع وأهمية القرار الذي يتم اتخاذه تبعا لـذلك (النبهـان، 2004).

وقد تم التحقق من صدق المقياس في هذه الدراسة بطريقة الـصدق العـاملي وهو احد أشكال صدق البناء والذي يتم الوصول إلية من خـلال التحليـل العـاملي بطريقه تحليل العناصر الأساسية واستخدم تدوير المحاور المتعامـدة(فاريمـاكس Varimax).

3 - 5 ثبات المقياس في البيئة السعودية

يمكن تعريف ثبات الاختبار بأنه مدى استقرار درجـات المفحوصـين علـى اختبار ما على مدى فترات زمنية ومناسبات مختلفة ويشير الثبات إلى مـدى دقـة المقياس واستقراره وخلوه من الأخطاء العشوائية (النبهان، 2004). وتم تقدير ثبات المقياس من خلال ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) وذلك لمعرفة مدى الاتساق في الاستجابات لكل فقرة من المقياس على الأبعاد التسعة للعينة ككل.

الفصل الرابع
عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من الخصائص السيكومتريه لمقياس التكيف الجامعي على البيئة السعودية وبعد تطبيق المقياس على 725 طالباً بواقع (118) من كلية المعلمين بتبوك، و (285) طالباً من جامعة الملك عبدا لعزيز بجـدة، و(322) طالباً من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيـث تـم حـساب الوسـط الحـسابي والانحراف المعياري لأداء عينة الدراسة الكلية علـى الإبعـاد التـسعة للـصورة السعودية للمقياس ولذلك لغرض المقارنة مع الصورة الأصلية للمقياس والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحراف المعيارية للصورة الأصلية وللصورة السعودية

أبعاد المقياس	الصورة الأصلية للدراسة		الصورة السعودية للدراسة	
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف
المشكلات الأكاديمية	23.70	7.00	29.08	5.95
القلق	21.50	6.98	27.88	6.54
المشكلات الشخصية	20.83	6.19	27.50	6.41
الاكتئاب	18.09	5.55	26.80	6.38
المشكلات الوظيفية	19.06	6.46	27.20	6.86
توهم الانتحار	14.20	3.98	20.54	7.33
تعاطي المخدرات	16.39	5.55	20.71	7.74
احترام الذات	21.98	6.56	28.16	4.88
المشكلات العائلية	19.06	6.46	25.87	5.58

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول :

للإجابة على السؤال الأول : ما قيم معاملات ثبات مقياس التكيف الجامعي في البيئة السعودية؟ تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونبـاخ ألفـا. ويبـين الجدول رقم (5) قيم معاملات الثبات للأبعاد التسعة وللمقياس ككل :

الجدول (5)

قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي (الفا) للدرجة الكلية على الصورة المعربة للمقياس وللدرجات على الأبعاد الأساسية المكونة له

البعد	معامل الثبات
المشكلات الأكاديمية	0.69
القلق	0.76
المشكلات الشخصية	0.74
الاكتئاب	0.76
المشكلات الوظيفية	0.77
توهم الانتحار	0.83
تعاطي المخدرات	0.86
تقدير الذات	0.53
المشكلات العائلية	0.61
المقياس ككل	0.94

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

للإجابة على السؤال الثاني: ما هي دلالات صدق مقياس التكيف الجامعي في البيئة السعودية ؟ تم التحقق من صدق المقياس من خلال طريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد وتم تفحص تشبعات الفقرات على العوامل المختلفة (انظر ملحـق ج) وقد أظهرت النتائج وجود تسع أبعاد قيم الجذور الكامنة لها أكبر مـن واحـد، ويبين الجدول التالي الجذر الكامن والتباين المفسر ونسبة التباين الكلى لكل بعد مـن الإبعاد التسعة :-

جدول (6)

الجذر الكامن والنسبة المئوية التراكمية لتباين الأداء على المقياس المفسرة بالأبعاد التسعة

أبعاد المقياس	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	نسبة التباين التراكمية
المشكلات الأكاديمية	2.99	18.06	18.06
القلق	3.42	5.47	23.54
المشكلات الشخصية	3.32	3.69	27.23
الاكتئاب	3.53	3.04	30.28
المشكلات الوظيفية	3.59	2.75	33.03
توهم الانتحار	4.39	2.57	35.60
تعاطي المخدرات	2.33	2.38	37.99
احترام الذات	2.30	2.09	40.09
المشكلات العائلية	2.93	1.93	42.07

وكما أشارت النتائج إلى تشبع 70 فقرة من أصل 108 فقرات المكونة للمقياس في حين تشبع بعض الفقرات على عوامل أخرى لم تتحقق فيه شروط اعتمادها كعوامل، وتشبع البعض على عوامل غير متوقعة. ولذلك فقد تم حذف تلك الفقرات ليستقر المقياس على 70 فقره فقط.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث :-

للإجابة عن السؤال الثالث : ماهى معايير الأداء للطلبة الجامعيين في البيئـة السعودية ؟ وللإجابة على السؤال تم حساب الرتب المئينية والعلامات التائيـة لكـل درجة من درجات أفراد العينة (انظر الملاحق ج، د، هـ، و، ز ، ط ، ع ،غ،ف).

1.4 المناقشة

1. مناقشة نتائج السؤال الأول والمتعلقة بثبات المقياس:-

دلت النتائج على أن المقياس يتمتع بمستوى عالي من الثبات حيث بلغ معامل الثبـات باستخدام معادلة كرونباخ الفا (0.95) للمقياس ككل، وتراوحت قيمة الثبـات للإبعاد التسعة (53. 0 -0.86).

وهذه النتائج تتقارب إلى حد ما مع ما توصلت له الدراسـة الأصـلية حيـث تراوحت قيم معلامات الثبات باستخدام معادلة كرونبـاخ الفـا بـين (0.80-0.90) للإبعاد التسعة.

وقد اتفقت نتيجة الثبات في بعد القلق في هذه الدراسـة مـع دراسـة(Mji, 2004)، أما بالنسبة لثبات بعد تعاطي المخدرات فقد اتفقـت مـع نتـائج دراسـة (العمري، 2001)، حيث بلغ معامل ثبات بعد تعاطي المخدرات(0.86) وفي دراسة (العمري، 2001)، بلغ(0.85)، وتقاربت نتائج الثبات لبعد المشكلات الأكاديمية مع دراسة (العقيلي،2001)، وأيضاً اتفقت نتائج الثبات لبعد المشكلات الوظيفيـة مـع دراسة(Steven, 2007) حيث بلغ معامل ثبات لبعد المـشكلات الوظيفيـة لهـذه الدراسة(0.77)، وفي دراسة (Steve ,2007)(0.79)، وأيضاً كانت نتـائج ثبـات المشكلات الشخصية في هذه الدراسة مقاربة لنتائج الثبـات لدراسـة (Swindle, 2004).

2. مناقشة نتائج السؤال الثاني والمتعلقة بصدق المقياس:-

عند أجراء التحليل العاملي وعمل تدوير فاريميكس لكل بعد من أبعاد المقياس أظهر وجود تسعة أبعاد قيم الجذر الكامن لكل بعد اكبر من واحد وفـسر المقيـاس ككل ما نسبة (42%) من التباين الكلى.

وتتفق هذه النتائج بالنسبة للجذر الكامن مع جميع الدراسات السابقة والتي تـم عرضها في الفصل الثالث، حيث أن كل بعد في جميع تلك الدراسات كان جـذرها الكامن أكبر من واحد.

3. مناقشة السؤال الثالث المتعلقة بمعايير الأداء :-

بحساب العلامات التائية والرتب المئينية أمكن التوصل إلى جـداول معـايير تصنف مستويات الأداء على كل بعد من الإبعاد التسعة للمقياس ، وتبين من خـلال جداول المعايير بأن أداء العينة من الطلبة السعودية كان أعلى من أداء عينة الدراسة الأصلية على جميع الإبعاد، انظر الجدول (4) الأوسـاط الحـسابية والانحرافـات المعيارية للدراستين. وقد يعود ذلك لعدم شـعور الطلبـة فـي العينـة الـسعودية بالمسؤولية، أو لأنهم يشعروا بأن مشاكلهم يمكن أن تحل.

وأخيراً فان ما توصلت إلية الدراسة الحالية من نتائج يعطي مؤشرات مناسـبة ومقبولة للخصائص السيكومتريه ، ويسمح باستخدامه في البيئة السعودية.

2.4 التوصيات

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن اقتراح التوصيات التالية :-

1- إجراء المزيد من الأبحاث على هذا المقياس، وذلك للتحقق من مدى ملاءمتهـا لبيئات ثقافيه أخرى.

2- إمكانية استخدام هذا المقياس في مراكز التوجيه والإرشاد الجامعية، وذلك نظراً لما يتمتع به المقياس من دلالات صدق وثبات في البيئة السعودية.

المراجع

أ- المراجع العربية:

ابوعلام، رجا.(1990). دراسة الخصائص للصورة العربيـة لمقيـاس بـروان– هولزمان المعرب للعادات الدراسية. **المجلة العربية للعلوم. مجلد 26**، عـدد 37، الكويت.

آر شيرمان، جيمس .(2001). **التخطـيط أول خطـوات النجـاح**. الريـاض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

الأنصاري، بدر.(2001). إعداد صوره عربية لمقياس بيك للاكتئاب. **مجلة الإرشاد النفسي**، عدد 14، ص 119-172.

جامعة القدس المفتوحة. (1992). **التكيف ورعاية الصحة النفسية**. عمان.

حشمت، حـسين، وبـاهي، مـصطفى.(2006). **التوافـق النفـسي والتـوازن الوظيفي**.القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

حمدي، نزيه .(2005). **الشباب ومواجهة الـضغوط**. عمـان: المجلـس الأعلـى للشباب.

الخـثلان، عبـدالرحمن، جـابر، عبـدالرحيم، الخالـدي، سـالم، الردهـان، عبدالعزيز.(2006). **مهارات الدراسة الجامعية**. الظهران: جامعـة البتـرول والمعادن.

الخولي، محمد على .(2001). **المهارات الدراسية**. صويلح: دار الفلاح.

الصمادي، عبداللة، والداربيع، ماهر.(2004). **القياس والتقويم النفسي والتربـوي بين النظرية والتطبيق**. الكرك: مركز يزيد.

رضوان، سامر.(1999). تقنيين مقياس بيك للاكتئاب على عينـة سـوريه.**مجلـة جامعة دمشق للعلوم التربوية. مجلد 14**، عدد 1، سوريا.

رضوان، سامر.(1998). تقنيين مقياس القلق على عينة سوريه.**مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية. مجلد 15**.عدد 2 ، سوريا.

الرفاعي، نعيم.(1987). **الصحة النفسية-درسة في سيكولوجية التكيف-**. دمشق: مطبوعات جامعة دمشق.

الروسان، فاروق.(2001). **السلوك التكيفي الاجتماعي**. الرياض : دار الزهراء.

رون، فراي .(2005 **). كيف تذاكر** . السعودية. مكتبة جرير.

عبدالرحيم، أنور .(2000**). مهارات التعلم والاستذكار**. الرياض: دار الثقافة.

عبداللة، قاسم محمد .(2001). **مدخل إلى الصحة النفسية**. الطبعة الأولى، عمان: دار الفكر.

العقيلي، عبدالمحسن .(2001). تقنيين مقياس المشكلات الأكاديمية. **مجلة جامعـة الملك سعود . مجلد 13** عدد 6، الرياض: السعودية.

العمري، عبيد .(2001). تقنيين مقياس اتجاهات الشباب نحـو الإدمـان. **مجلـة جامعة الملك سعود. مجلد 13** ، عدد 6، الرياض: السعودية.

العناني، حنان عبدالحميد .(2000). **الصحة النفسية .**عمان: الطبعة الأولـى، دار الفكر.

فهمي، مصطفى.(1998). **الصحة النفسية –دراسات في سـيكولوجية التكيـف،** القاهرة : مكتبة الخانجى.

القرشي، عبدالفتاح. (1997).تقنيين مقياس السلوك الدراسي الجـامعي، **حوليـات الاداب والعلوم الاجتماعية، مجلد 11،** عدد 43، الكويت.

القعيد، إبراهيم .(2006). **العادات العشر للشخصية الناجحـة**. الطبعـة الثالثـة، الرياض: السعودية. دار المعرفة للتنمية البشرية.

لندنفليد، جيل. (2004). **تحفيز الذات**. الرياض: مكتبة جرير.

ماكينزي، اليك .(2000). **مصيدة الوقت،** الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة جرير.

مركز التوجيه والإرشاد .(2005). **وقت الطالب بين التنظيم والفوضى**.الظهران: جامعة الملك فهد للبترول والمعادن.

مركز التوجيه والإرشاد .(2006). **التأقلم مع الحياة الجامعية**.الظهران: جامعـة الملك فهد للبترول والمعادن.

مركز التوجيه والإرشاد.(2005). **التأقلم مع الحياة الجامعية.** الظهران: جامعـة الملك فهد للبترول والمعادن.

النبهان، موسى. (2004). **أساسيات القياس في العلوم الـسلوكية**. عمـان: دار الشروق.

الهابط، محمد السيد. (2003). **التكيف والصحة النفسية.** القاهرة:المكتب الجامعي الحديث.

هوكهايزر، روبرت .(2001). **أدارة الوقت**. الطبعة الأولى، الريـاض:. مكتبـة جرير.

ب- المراجع الأجنبية

Edward .(1996).**Why We Do What We Do**: Understanding Self-Motivation, Richard Flaste, Penguin.

Englert.(2000**).Low Self-esteem Scale**. Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-28213312_ITM

James Deem .(1993). **Study Skills In Practice** ,Houghton Mifflin company , Boston.

James.(2004).**Structural and Concurrent Validity Evidence for the Academic Competence Evaluation Scales- College.** Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-13040127_ITM

John langan.(2003).**The Skill You Really Need to Succeed In College ,** McGraw Hill , Boston.

Konduri.(2006). **Assessment of the Reliability and Validity of a Stress Questionnaire for Students College**, Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-15077352_ITM

Low.(2005). **Test Score Stability and Construct Validity of the Adult Manifest Anxiety Scale College**. Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-15714448_ITM

Marker and Smith.(2001).**Validity of maladjustment scales**, Available on: http:www.accessmylibrary.com /coms2/summary_0286-10283672_ITM

Mji.(2004). **Evidence of score reliability and validity of anxiety rating scale**, Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-21058262_ITM.

Nieuwenhuijsen.(2003).**The Depression Anxiety and Stresses Scales**, Available on: http:www.accessylibrary.com/coms2/summary_0268-23625633_ITM.

Perrone.(2003).The **Adult Career Concerns Inventory** Available on: http:www.acessmylibrary.com

Robert .(2003). **Power learning** : strategies for success in college and life , second edition, McGraw Hill, Boston.

Steve Chandler .(2001).**Way to Motivate Yourself** .McGraw , Boston.

Steven.(2001).**Assessing the Validity of College Alcohol Problem Scale**. Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-27337316_ITM.

Steven.(2007**).A comparison of Component Structures for the Australian Inventory of Family Strengths**. Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-33595595_ITM.

Swindle.(2004).**The Interpersonal Relationship Scales** Available on: http:www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-16230248_ITM.

الملحق(أ)

الصفحة النفسية للأبعاد التسعة للمقياس التكيف الجامعي (CAS)

الملحق (ب)

تشبعات الفقرات على الإبعاد التسعة المكونة للمقياس

الملحق (ب)

تشبعات الفقرات على الإبعاد التسعة المكونة للمقياس

الفقرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A1	**0.693**	-.197	.180	.166	0.196	-0.03	-0.07	-0.04	-0.08
A2	.299	**0.613**	-.205	.267	.155	0.161	-.159	.138	0.04
A3	**.469**	-0.01	-0.06	.242	-.203	.275	0.04	-.209	-0.08
A4	05،-0	0.08	-.117	-.246	-.211	.265	-.191	0.120	**.388**
A5	.214	**.261**	0.08	.197	.227	.230	.211	-.221	-0.04
A6	-0.02	-.174	-0.09	-.145	.199	**0.619**	0.09	.257	0.09
A7	.178	0.06	.252	-.258	.483	.123	**0.642**	-.155	-.139
A8	0.01	.366	0.05	0.08	-0.01	0.06	0.212	**0.623**	.326
A9	-0.196	-.158	0.03	**.311**	.158	0.189	-0.06	-0.01	0.01
A10	**0.562**	.185	-.140	.264	.637	0.09	-.297	0.09	-0.04
A11	**0.377**	0.02	-.149	.137	.143	-0.07	-0.08	.231	-.162
A12	.259	0.154	**0.660**	-0.03	-0.04	0.243	0.01	0.01	-.116
A13	.350	.112	0.04	**0.762**	.347	.360	-0.02	.106	-0.02
A14	.356	-0.03	-.118	0.06	**0.537**	0.04	.231	-0.01	-.400
A15	..113	0.07	.202	-0.03	0.08	**0.512**	.190	-.176	-.150
A16	.405	-.412	**0.269**	-.174	.167	.143	-.136	.119	-0.05
A17	-0.08	.205	.214	0.02	0.08	0.04	0.01	**0.559**	.355
A18	.517	0.06	-0.01	-.293	0.09	-0.09	-.241	-.545	**0.733**
A19	**0.400**	0.01	0.07	.270	.201	-.149	-.263	0.01	-.164
A20	.348	**. 637**	-0.09	.170	.275	.124	-.373	-0.04	0.03
A21	-0.04	.298	0.**613**	0.08	-.264	.207	0.05	.159	.195
A22	0.02	.295	-0.01	**0.522**	-0.06	.313	-.153	-0.04	-.133
A23	**0.314**	.203	.117	0.03	0.07	.212	-0.06	-0.09	-0.05
A24	.129	-0.09	.358	-.277	-0.04	**0.496**	-0.01	-.188	-0.05
A25	-0.06	-.136	.158	-.141	.221	-0.08	**0.692**	-0.03	-0.05
A26	0.02	**0.329**	.300	.163	0.05	.111	0.08	-0.04	.118
A27	.341	.140	-0.09	-.300	0.07	0.08	-0.09	-.101	**678،0**
A28	**.510**	.339	0.06	0.05	.114	-.113	-0.06	.146	-0.08
A29	.525	**0.576**	0.02	.235	-.172	.297	-.212	-0.09	0.08
A30	-0.02	**0.436**	0.08	-.205	0.09	.126	-.163	.116	0.03
A31	.460	.177	.172	**.636**	-0.01	0.08	0.01	0.05	-.137
A32	.449	.156	0.05	.137	**0.487**	-0.03	.254	-0.06	.126
A33	.294	-.223	0.01	-.152	-0.04	**0.557**	0.04	0.03	-.199
A34	-0.06	-.389	.409	-.160	0.05	-0.04	-0.09	-0.02	**0.401**
A35	0.07	**0.163**	.513	0.05	-0.03	0.08	-0.03	-0.09	-0.01
A36	**0.443**	.259	-0.05	0.02	-.222	.127	-0.05	-.125	-0.01
A37	.394	**0.632**	-.277	.250	0.06	0.01	-.217	-0.04	0.08
A38	0.06	.203	-.182	.186	.161	0.05	**0.529**	.179	.141
A39	.556	0.03	**0.614**	.136	-.212	0.02	0.01	-.161	.162
A40	0.07	.266	0.02	.326	-.190	0.01	.238	**0.352**	0.03
A41	.249	.185	-.170	0.116	**0.613**	-0.04	.153	0.06	.128
A42	0.04	-.573	0.08	.270	-0.03	**0.622**	-.444	0.02	.106

0.09	0.07	-0.09	0.02	-0.08	.138	0.07	-.521	**0.496**	**A43**
0.02	**0.631**	-0.08	0.07	-.257	0.04	-.161	-.188	-.188	**A44**
0.395	-.174	-.134	0.05	-.189	.139	0.01	0.04	-0.121	**A45**
0.03	.176	-.170	-0.04	-.159	.128	.182	0.03	**0.673**	**A46**
-.172	.324	-.267	.136	-0.02	0.05	0.07	**0.504**	.238	**A47**
0.01	-.164	0.07	0.09	0.04	.172	**.530**	.179	.475	**A48**
-0.05	0.05	.162	0.08	0.01	-.138	-0.04	.131	**0.609**	**A49**
-0.01	-.237	0.113	0.02	**0.517**	0.01	-.211	0.09	0.07	**A50**
-0.03	.208	0.06	**0.661**	.141	-.134	-0.04	-.302	0.04	**A51**
.125	-.109	**0.570**	-0.02	-0.09	0.04	.303	-.275	0.06	**A52**
.222	-.375	-0.04	-0.03	0.08	-0.07	.227	-0.05	**0.361**	**A53**
0.594	-0.01	0.07	-0.01	-.201	.546	-.132	-.166	.490	**A54**
0.01	-0.09	-.102	-.251	.286	.113	0.03	0.05	**.525**	**A55**
-0.05	-0.06	-.248	-.145	-.139	-.209	**0.464**	.294	0.01	**A56**
-0.01	-0.03	0.01	.204	0.472	-0.01	**0.561**	.175	0.176	**A57**
-0.06	.256	.127	-0.01	-.111	**0.548**	.160	.264	.548	**A58**
.121	-.212	.322	-0.06	**0.643**	-0.05	-.134	.146	.498	**A59**
0.05	0.03	-0.01	**0.516**	-0.05	.556	-0.03	-.191	.113	**A60**
0.07	-0.01	**0.443**	-0.08	-.111	.267	.124	-.413	0.02	**A61**
0.03	.307	**0.532**	0.03	0.04	-.361	-.203	-.130	.440	**A62**
.139	0.09	0.07	.106	**0.526**	-.693	-.131	-0.03	-0.187	**A63**
-0.02	0.09	-0.05	-.339	**0.418**	-.121	-0.02	-0.06	.239	**A64**
0.05	.176	.116	0.07	-0.01	0.08	-.210	**0.626**	.505	**A65**
0.06	.154	0.07	0.06	-0.07	-0.09	-.178	.270	**0.424**	**A66**
-.177	-0.02	-0.05	-.220	-.248	**0.695**	.215	.332	.391	**A67**
-.118	.174	.276	**0.564**	.128	.264	-.243	-.152	-.080	**A68**
-0.03	.290	.138	**536،0**	-0.03	-.167	0.05	-.300	0.09	**A69**
.217	-0.02	0.07	-0.05	**0.613**	-0.07	0.01	-.229	-0.155	**A70**
0.06	**0.491**	.148	0.03	-0.01	-.220	-.173	-0.04	0.05	**A71**
-.217	.181	-.134	-0.06	-.119	0.08	**0.511**	.191	0.01	**A72**
.119	.213	-0.01	-.121	.368	0.01	.216	.249	.**0.583**	**A73**
0.01	.189	-.154	-.306	.116	0.05	0.02	**0.497**	-0.01	**A74**
-.172	-.110	.231	0.01	0.05	0.08	**0.537**	.158	.451	**A75**
-.324	-0.08	0.01	-0.07	-.126	0.06	-.170	.163	**0.486**	**A76**
-.301	.162	.204	-.173	-0.07	**0.277**	-0.07	.143	-0.06	**A77**
-0.02	0.04	.162	**0.629**	0.01	.135	.291	-.130	0.05	**A78**
0.514	.134	.129	-0.01	-0.07	.160	-0.04	-.586	.514	**A79**
-.254	-.207	.192	.107	0.02	0.05	.122	**0.361**	.281	**A80**
0.561	-0.06	.163	-0.01	0.02	.110	.349	-.132	-.100	**A81**
-.129	.116	-0.09	-.182	0.09	-0.02	.121	. 261	**.551**	**A82**
-.110	0.05	-.214	-.317	-.230	-0.06	**0.452**	.223	0.203	**A83**
.233	0.02	0.05	-0.06	-.110	-0.05	**0.659**	0.07	0.05	**A84**
-0.09	-0.01	.198	-0.08	0.08	**519،0**	-0.09	-0.05	-0.09	**A85**
-0.06	-.153	0.08	-.190	**0.546**	-.160	-.215	-0.03	-.125	**A86**
.109	-0.06	0.03	-.104	-.162	**0.667**	0.03	-0.03	0.05	**A87**
-0.04	-.572	.198	-.139	-0.04	0.02	.330	-.321	**0.396**	**A88**
-0.09	**0.578**	.130	-0.01	-0.07	0.02	.174	.311	0.04	**A89**
.110	-.175	-0.02	-.181	.215	-0.02	**0.524**	0.02	-0.09	**A90**
.143	-0.02	0.02	-.277	.119	-.215	.127	.387	**0.542**	**A91**

0.04	-0.06	0.01	0.01	-.173	-.143	**0.503**	.247	-0.238	**A92**
.119	0.08	0.02	-.142	-.111	**0.514**	0.09	.109	-0.06	**A93**
-0.07	0.06	-.126	-.260	-.545	**0.556**	.149	.243	-.104	**A94**
-0.06	.171	0.08	-.298	-.150	**0.444**	-.247	.107	-0.02	**A95**
0.02	.109	0.05	0.412	-0.03	.200	-0.06	-.458	.504	**A96**
-0.04	-0.07	-0.04	-0.04	-0.04	**. 596**	0.08	-.493	.438	**A97**
-0.02	-0.02	.126	0.03	0.02	-.248	-.296	-.208	**0.397**	**A98**
0.614	-0.07	-.114	-.170	.284	0.04	-.233	-.110	.355	**A99**
.113	-0.02	-0.08	-.258	0.08	-0.01	-.315	0.04	**.537**	**A100**
-0.07	-.124	-.144	-.177	.110	-.322	-0.08	**0.719**	.449	**A101**
-.152	-0.02	-0.02	-.288	-0.01	-0.08	**0.528**	.182	.359	**A102**
-0.03	.182	0.02	-.239	-0.09	**0.625**	-.290	0.01	.311	**A103**
.147	.203	.122	-.109	**0.694**	-.204	-.192	.154	-.174	**A104**
-0.02	0.04	-.172	-0.05	-0.09	0.08	.182	**0.507**	-0.332	**A105**
0.05	-.134	**0.561**	-.165	-.169	.459	.164	-.409	-0.03	**A106**
-0.06	**0.712**	-.136	-.153	-.103	-.331	0.08	.140	-0.0 7	**A107**
0.184	-.244	-.102	-0.03	-.194	-.235	-.116	0.02	**0.422**	**A108**

الملحق (ج)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابله للعلامات الخام لبعد المشكلات الأكاديمية

الملحق (ج)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابله للعلامات الخام لبعد المشكلات الأكاديمية

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
16.00	.28	28.06
17.00	1.18	29.74
18.00	2.02	31.41
19.00	3.27	33.09
21.00	8.34	36.44
22.00	12.52	38.12
23.00	16.69	39.80
24.00	21.07	41.48
25.00	26.56	43.15
26.00	33.17	44.83
27.00	39.15	46.51
28.00	45.13	48.19
29.00	51.88	49.86
30.00	58.34	51.54
31.00	63.56	53.22
32.00	68.57	54.89
33.00	73.99	56.57
34.00	78.79	58.25
35.00	82.61	59.93
36.00	86.09	61.60
37.00	89.85	63.28
38.00	92.70	64.96
39.00	94.30	66.64
40.00	95.48	68.31
41.00	96.73	69.99
42.00	97.64	71.67
43.00	98.75	73.34
44.00	99.86	75.02

ملحق (د)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد القلق

ملحق (د)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد القلق

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
12.00	.29	25.74
13.00	.72	27.27
14.00	1.72	28.80
15.00	2.65	30.32
16.00	3.08	31.85
17.00	4.58	33.38
18.00	7.09	34.90
19.00	9.03	36.43
20.00	11.03	37.96
21.00	14.26	39.49
22.00	18.62	41.01
23.00	24.00	42.54
24.00	29.80	44.07
25.00	35.10	45.59
26.00	39.40	47.12
27.00	45.27	48.65
28.00	52.22	50.18
29.00	57.23	51.70
30.00	62.03	53.23
31.00	68.05	54.76
32.00	73.14	56.28
33.00	77.79	57.81
34.00	81.88	59.34
35.00	84.60	60.86
36.00	88.11	62.39
37.00	91.33	63.92
38.00	94.13	65.45
39.00	96.49	66.97
40.00	97.42	68.50
41.00	97.99	70.03
42.00	98.42	71.55
43.00	98.85	73.08
45.00	99.43	76.13
48.00	99.86	80.72

ملحق (هـ)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد المشكلات الشخصية

ملحق (هـ)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد المشكلات الشخصية

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
12.00	.29	25.81
15.00	.87	30.48
16.00	1.89	32.04
17.00	3.99	33.60
18.00	6.31	35.16
19.00	8.06	36.72
20.00	10.60	38.28
21.00	13.79	39.84
22.00	18.36	41.39
23.00	23.44	42.95
24.00	29.46	44.51
25.00	36.50	46.07
26.00	43.90	47.63
27.00	51.52	49.19
28.00	57.69	50.75
29.00	63.57	52.31
30.00	69.67	53.86
31.00	75.11	55.42
32.00	79.39	56.98
33.00	82.80	58.54
34.00	85.12	60.10
35.00	87.23	61.66
36.00	88.82	63.22
37.00	90.13	64.78
38.00	91.94	66.33
39.00	93.83	67.89
40.00	95.28	69.45
41.00	96.81	71.01
42.00	98.11	72.57
43.00	98.55	74.13
44.00	98.98	75.69
47.00	99.35	80.36
48.00	99.78	81.92

ملحق (و)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد الاكتئاب

ملحق (و)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد الاكتئاب

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
13.00	.50	28.39
14.00	1.85	29.95
15.00	3.00	31.52
16.00	4.14	33.08
17.00	5.85	34.65
18.00	8.27	36.22
19.00	11.70	37.78
20.00	14.76	39.35
21.00	18.05	40.91
22.00	23.47	42.48
23.00	28.67	44.04
24.00	34.09	45.61
25.00	41.51	47.17
26.00	48.00	48.74
27.00	53.71	50.30
28.00	59.49	51.87
29.00	65.55	53.43
30.00	69.76	55.00
31.00	73.25	56.57
32.00	77.25	58.13
33.00	80.88	59.70
34.00	85.16	61.26
35.00	88.87	62.83
36.00	92.44	64.39
37.00	95.29	65.96
38.00	96.29	67.52
39.00	96.65	69.09
40.00	97.22	70.65
41.00	98.00	72.22
42.00	98.93	73.78
44.00	99.71	76.92

ملحق (ز)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد المشكلات الوظيفية

ملحق (ز)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد المشكلات الوظيفية

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
13.00	.35	29.30
14.00	1.41	30.76
15.00	2.61	32.22
16.00	4.02	33.67
17.00	6.21	35.13
18.00	9.45	36.59
19.00	13.54	38.05
20.00	18.19	39.50
21.00	22.99	40.96
22.00	26.23	42.42
23.00	29.06	43.88
24.00	33.22	45.34
25.00	38.79	46.79
26.00	44.71	48.25
27.00	49.79	49.71
28.00	54.37	51.17
29.00	58.67	52.62
30.00	63.54	54.08
31.00	69.04	55.54
32.00	74.33	57.00
33.00	79.34	58.45
34.00	82.79	59.91
34.00	82.79	59.91
35.00	85.90	61.37
36.00	89.70	62.83
37.00	92.81	64.28
38.00	94.99	65.74
39.00	96.05	67.20
40.00	96.69	68.66
41.00	97.53	70.12
42.00	98.52	71.57
43.00	99.22	73.03
45.00	99.51	75.95
47.00	99.86	78.86

ملحق (ح)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد توهم الانتحار

ملحق (ح)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد توهم الانتحار

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
12.00	5.52	38.33
13.00	13.95	39.69
14.00	21.67	41.06
15.00	29.67	42.42
16.00	35.91	43.79
17.00	41.43	45.15
18.00	46.39	46.52
19.00	52.55	47.88
20.00	57.29	49.25
21.00	59.42	50.62
22.00	62.82	51.98
23.00	66.15	53.35
24.00	68.63	54.71
25.00	72.88	56.08
26.00	76.70	57.44
27.00	78.61	58.81
28.00	80.95	60.17
29.00	84.14	61.54
30.00	87.11	62.90
31.00	89.59	64.27
32.00	91.71	65.63
33.00	94.19	67.00
34.00	96.53	68.37
35.00	97.38	69.73
36.00	97.80	71.10
37.00	98.23	72.46
39.00	98.44	75.19
41.00	98.65	77.92
43.00	99.01	80.65
44.00	99.43	82.02
47.00	99.86	86.12

ملحق (ط)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد تعاطي المخدرات

ملحق (ط)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد تعاطي المخدرات

الدرجة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
12.00	5.33	38.74
13.00	14.94	40.03
14.00	24.26	41.32
15.00	33.59	42.61
16.00	41.09	43.90
17.00	45.58	45.19
18.00	48.95	46.48
19.00	53.44	47.77
20.00	57.01	49.06
21.00	59.33	50.35
22.00	62.76	51.65
23.00	65.64	52.94
24.00	66.62	54.23
25.00	67.81	55.52
26.00	70.20	56.81
27.00	73.21	58.10
28.00	76.93	59.39
29.00	80.65	60.68
30.00	83.80	61.97
31.00	86.75	63.27
32.00	89.90	64.56
33.00	92.36	65.85
34.00	93.55	67.14
35.00	95.30	68.43
36.00	96.91	69.72
37.00	97.97	71.01
38.00	98.74	72.30
40.00	99.16	74.89
41.00	99.51	76.18
43.00	99.86	78.76

ملحق (ي)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد تقدير الذات

ملحق (ي)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد تقدير الذات

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
14.00	.14	21.03
15.00	.70	23.07
17.00	1.33	27.17
18.00	1.68	29.21
19.00	2.31	31.26
20.00	2.95	33.30
21.00	5.05	35.35
22.00	9.68	37.39
23.00	14.80	39.44
24.00	20.69	41.49
25.00	27.28	43.53
26.00	32.96	45.58
27.00	40.11	47.62
28.00	48.81	49.67
29.00	56.73	51.72
30.00	65.92	53.76
31.00	74.54	55.81
32.00	80.43	57.85
33.00	85.34	59.90
34.00	90.25	61.95
35.00	93.20	63.99
36.00	94.18	66.04
37.00	95.86	68.08
38.00	97.41	70.13
40.00	98.18	74.22
41.00	98.81	76.27
43.00	99.37	80.36
45.00	99.65	84.45
46.00	99.93	86.50

ملحق (ك)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد المشكلات العائلية

ملحق (ك)

الرتب المئينية والعلامات التائية المقابلة للعلامات الخام لبعد المشكلات العائلية

العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة التائية
12.00	.14	25.14
14.00	.28	28.73
15.00	1.05	30.52
16.00	2.66	32.31
17.00	5.18	34.10
18.00	8.12	35.89
19.00	12.04	37.69
20.00	16.53	39.48
21.00	20.38	41.27
22.00	25.35	43.06
23.00	31.51	44.85
24.00	37.39	46.64
25.00	43.84	48.44
26.00	52.31	50.23
27.00	60.01	52.02
28.00	66.46	53.81
29.00	72.97	55.60
30.00	77.80	57.40
31.00	81.93	59.19
32.00	86.20	60.98
33.00	89.85	62.77
34.00	92.51	64.56
35.00	94.26	66.36
36.00	95.73	68.15
38.00	97.13	71.73
39.00	98.39	73.52
40.00	99.16	75.32
42.00	99.72	78.90